

Powerpeak Elliptical Trainer
Ergometer



FET8319P
VDB08052015

Gebruiksaanwijzing
User manual
Gebrauchsanweisung
Mode d'emploi
Návod k použití



Dit fitness apparaat werkt op een 9 volt adapter, niet op batterijen. De adapter is bijgesloten in de verpakking. In hoofdstuk ‘Montage’ vindt u verdere informatie over het aansluiten van de adapter.



This fitness device operates on a 9 volt adaptor and does not require batteries. The adaptor is included in the box. More information regarding connecting the adaptor can be found in the chapter "Assembly".



Dieses Gerät arbeitet mit einem 9 Volt Adapter, nicht mit Batterien. Der Adapter ist im Lieferumfang enthalten. Weitere Informationen über den Anschluss des Adapters finden Sie im Kapitel "Montage".



La machine fitness marche avec un adaptateur 9 volts, pas avec des batteries. L'adaptateur est inclus dans l'offre. Vous pouvez trouver de plus amples informations sur comment connecter l'adaptateur dans le chapitre "Assemblage".



Toto cvičební zařízení funguje pomocí 9 volt adaptéru, nikoli pomocí baterií. Adaptér je v balení přiložen. Více informací ohledně adaptéru lze nalézt v kapitole "Montáž".

INHOUDSOPGAVE

TABLE OF CONTENTS

INHALTSVERZEICHNIS

SOMMAIRE

OBSAH

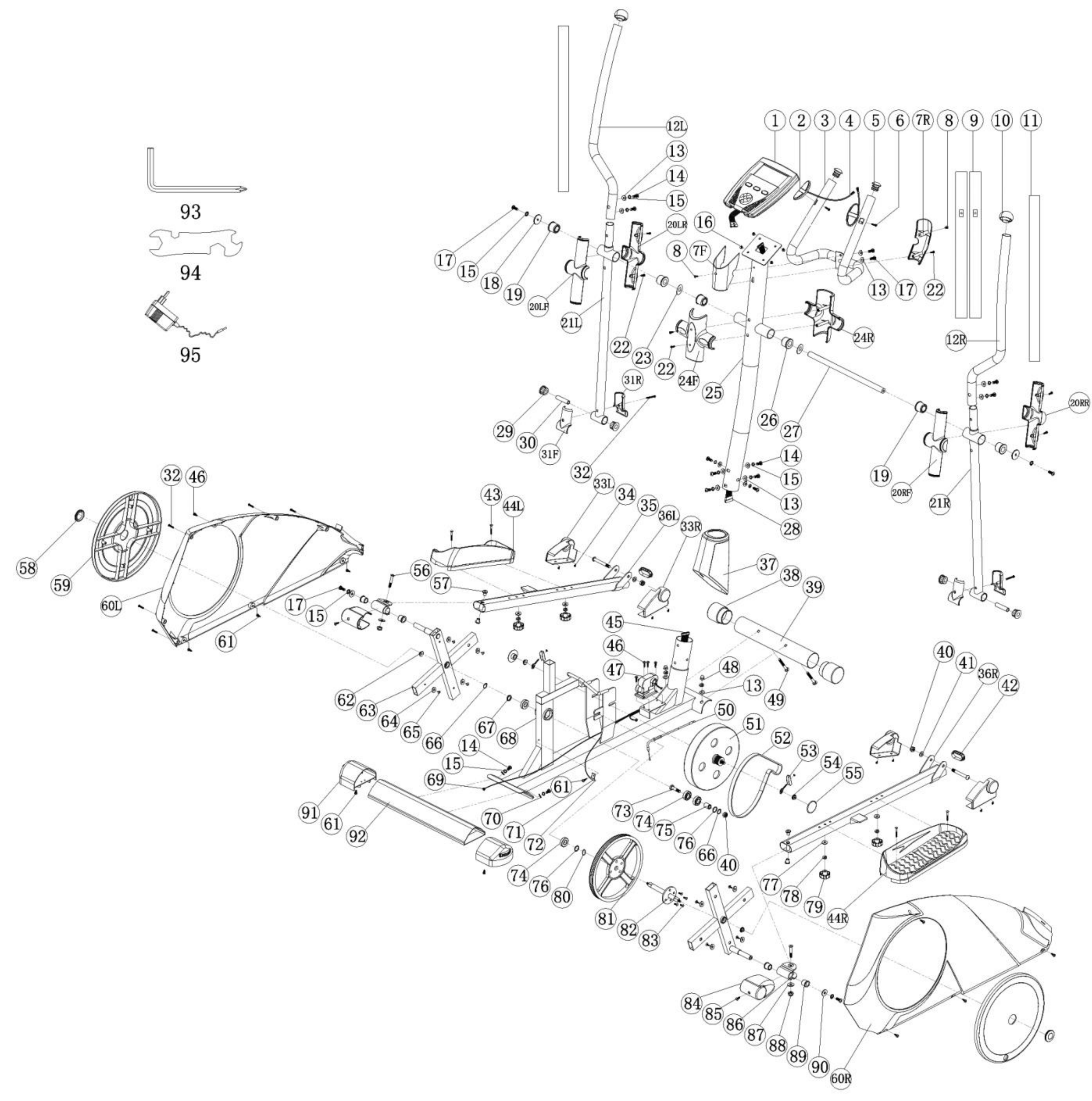
De foto’s dienen ter illustratie. Wijzigingen voorbehouden.
The photographs serve as an illustration. Subject to changes.
Die Fotos dienen zur Illustration. Änderungen vorbehalten.
Les photos sont données à titre d’illustration. Sous réserve de changements.
Fotografie slouží jako ilustrace. Mohou se měnit.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Waarschuwing
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Een frequent en inspannend trainingsprogramma moet eerst door uw huisarts worden goedgekeurd. Dit is vooral belangrijk voor mensen die 35 jaar of ouder zijn of mensen die lichamelijke problemen hebben. Powerpeak is in geen geval verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of lichamelijke klachten die zijn ontstaan door gebruik van dit apparaat en kunnen derhalve niet aansprakelijk worden gesteld.

Algemeen
1. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar de gebruiksaanwijzing om deze indien nodig te kunnen raadplegen.
2. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven.
3. Dit apparaat is niet geschikt voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hen heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Het enthousiasme van kinderen kan leiden tot onjuist gebruik van het apparaat. Indien kinderen toestemming krijgen dit apparaat te gebruiken, dan dient men de kinderen te controleren en instructies te geven over het juiste gebruik van het apparaat. Onder geen geval is het apparaat te gebruiken als speelgoed.
5. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen, er bestaat verstikkingsgevaar.
6. Zorg dat het apparaat juist is geïnstalleerd voordat het in gebruik wordt genomen. Wees er zeker van dat alle schroeven, bouten en moeren op de juiste wijze zijn geplaatst en vastgedraaid. Gebruik alleen onderdelen die door Van den Berg Products worden aanbevolen en zijn meegeleverd.
7. Controleer regelmatig of het apparaat intact is. Gebruik het apparaat niet indien het beschadigt of kapot is.
8. Gebruik het apparaat altijd op een gladde en schone ondergrond. Gebruik het apparaat nooit buiten. Plaats indien nodig een rubberen mat onder het apparaat, om de kans op beschadigingen aan uw vloer te verkleinen.
9. Zorg dat zich geen scherpe objecten in de buurt van het apparaat bevinden. Zorg voor minimaal 0,5 meter vrije ruimte rondom het apparaat.
10. Draag altijd veilige en gemakkelijke kleding als u gebruik maakt van het apparaat. Draag bij voorkeur sportschoenen of aerobicsschoenen.
11. Indien u zich niet goed voelt of andere klachten krijgt, dient u onmiddellijk met de oefening te stoppen. U dient tevens te stoppen als u pijn in of druk op uw gewrichten voelt. Duizeligheid geeft aan dat u te intensief met het apparaat bezig bent geweest. Als u zich duizelig voelt, ga dan op de grond liggen en kom niet eerder overeind totdat u zich weer beter voelt.
12. Houd het apparaat uit de buurt van vuur en hete oppervlakken.
13. Het apparaat dient eerst stil te staan, alvorens u het apparaat verlaat.
14. Zorg dat nooit meer dan één gebruiker met het apparaat bezig is.
15. Berg het apparaat binnenshuis op.
16. Dit apparaat is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik, NIET voor bedrijfsmatig gebruik.
17. Het maximaal toelaatbare gewicht op dit apparaat is 150 KG.

HET PRODUCT



12L
1
2
3
4
5
6
7R
8
9
10
11
93
94
95
13
14
15
20LR
16
17
15
18
19
20LF
21L
8
7F
13
17
22
22
23
22
24F
24R
25
26
27
12R
20RR
31R
29
30
31F
32
19
20RF
21R
14
15
13
28
32
46
43
44L
33L
34
35
36L
33R
37
38
39
58
59
60L
56
57
17
15
61
45
46
47
48
13
49
40
41
36R
42
62
63
64
65
66
67
68
50
51
52
53
54
55
14
15
69
61
70
71
72
73
74
75
76
66
40
91
61
92
74
76
80
81
82
83
77
78
79
44R
84
85
86
87
88
89
90
60R

ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Computer	1	49	Slotbout	2
2	Handpulssensor	2	50	Geleidende draad	1
3	Stuur	1	51	Vliegwiel	1
4	Handpulskabel	2	52	Riem	1
5	Eindkap stuur	2	53	Aanpassing riem	1
6	Zelftappende schroef	2	54	Schroef	2
7	Afdekkap computer	1	55	Afdekking as	2
8	Schroef	2	56	Inbusbout	2
9	Schuimrubber handgreep	2	57	Bus	4
10	Eindkap handgreep	2	58	Afdekking crank	2
11	Schuimrubber handgreep	2	59	Ronde afdekkap	2
12	Bewegende handgreep (L/R)	1/1	60	Grote afdekkap (L/R)	1/1
13	Gegolfde sluitring	14	61	Schroef	8
14	Inbusbout	10	62	Schroef	2
15	Veersluitring	14	63	Kruis	2
16	Zelftappende schroef	4	64	Sluitring	8
17	Inbusbout	6	65	Zelftappende schroef	8
18	Sluitring	2	66	C-vormige clip	2
19	Nylon buisje	4	67	Sluitring	2
20	Afdekkap bewegende handgreep	4	68	Basisframe	1
21	Stang bewegende handgreep (L/R)	1/1	69	DC kabel	1
22	Zelftappende schroef	6	70	Sluitring	2
23	Gegolfde sluitring	2	71	Sensorbasis	1
24	Afdekkap stuurbuis	2	72	Sensor	1
25	Stuurbuis	1	73	Zelftappende schroef	1
26	Nylon buisje	2	74	Lager	4
27	Rotatieas	1	75	Bus	1
28	Bovenste handpulskabel	1	76	Sluitring	2
29	Bus	4	77	Sluitring voor pedaal	4
30	As	2	78	Veersluitring	4
31	Onderste afdekkap bewegende handgreep	2	79	Knop	4
32	Zelftappende schroef	7	80	Gegolfde sluitring	1
33	Afdekkap pedaalbuis (L/R)	1/1	81	Riem wiel	1
34	Schroef	8	82	Ronde metalen plaat	1
35	Inbusbout	2	83	Inbusbout	4
36	Pedaalbuis (L/R)	1/1	84	Kunststof afdekkap	2
37	Kunststof afdekkap	1	85	Schroef	2
38	Afdekkap voorste stabilisator	2	86	M-vormig deel	2
39	Voorste stabilisator	1	87	Sluitring	2
40	Nylon moer	3	88	Nylon moer	2
41	Sluitring	2	89	Nylon buisje	4
42	Eindkap pedaalbuis	2	90	Sluitring	2
43	Slotbout	4	91	Afdekkap achterste stabilisator	2

44	Pedaal (L/R)	1/1	92	Achterste stabilisator	1
45	Onderste handpulskabel	1	93	Inbussleutel	2
46	Schroef	6	94	Moersleutel	1
47	Motor	1	95	Adapter	1
48	Dopmoer	2			

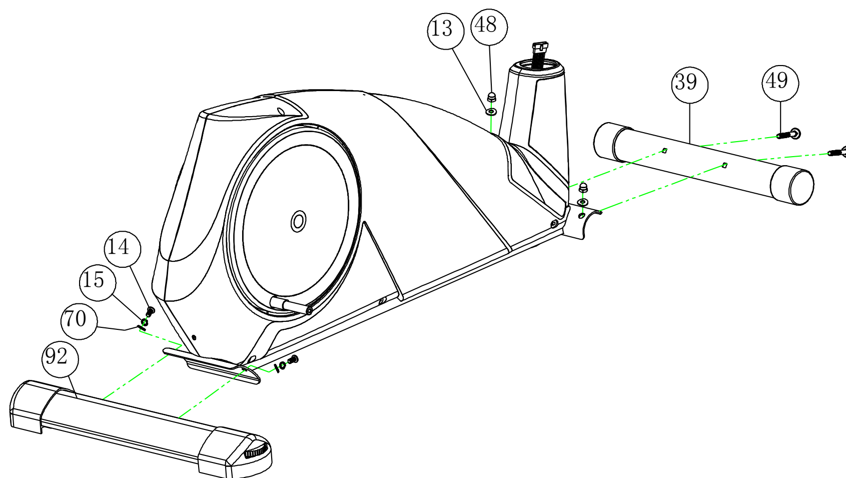
Let op:
Sommige van de bovengenoemde onderdelen zijn al bevestigd aan een hoofdonderdeel. Deze worden niet afzonderlijk geleverd!

MONTAGE

Om uzelf bekend te maken met de onderdelen van het apparaat, raden wij u aan alvorens tot montage over te gaan, eerst de overzichtstekening en de onderdelenlijst nauwkeurig te bestuderen. Leg alle montagematerialen overzichtelijk op de grond en verwijder alle verpakkingsmaterialen.

Stap 1: het monteren van de voorste en achterste stabilisator
Bevestig de voorste stabilisator (39) aan het basisframe (68) met twee gegolfde sluitringen (13) en twee dopmoeren (48).

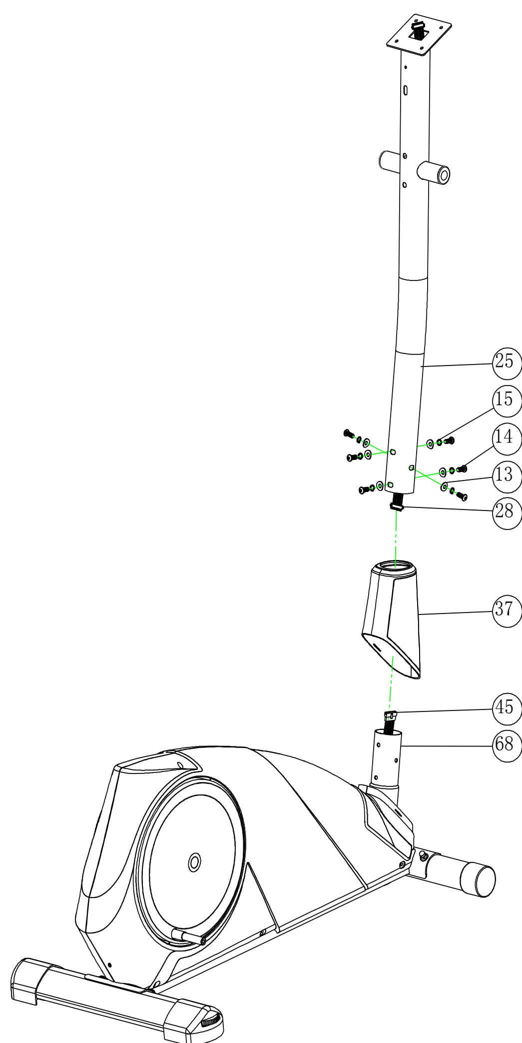
Verwijder de twee inbusbouten (14), veersluitringen (15) en sluitringen (70) van de achterste stabilisator (92). Bevestig de achterste stabilisator (92) aan het basisframe (68) met twee inbusbouten (14), twee veersluitringen (15) en twee sluitringen (70).



Stap 2: het monteren van de stuurbuis en het verbinden van de handpulskabel
Breng de stuurbuis (25) in verticale positie. Plaats de kunststof afdekkap (37) aan de onderzijde over de stuurbuis (25). Houd de handpulskabel (28) aan de bovenzijde uit de stuurbuis totdat deze verbonden is.

Verbind de bovenste handpulskabel (28) met de onderste handpulskabel (45).

Plaats de stuurbuis (25) in het basisframe (68) en zet de stuurbuis (25) vast met zes inbusbouten (14), zes veersluitringen (15) en zes gegolfde sluitringen (13).



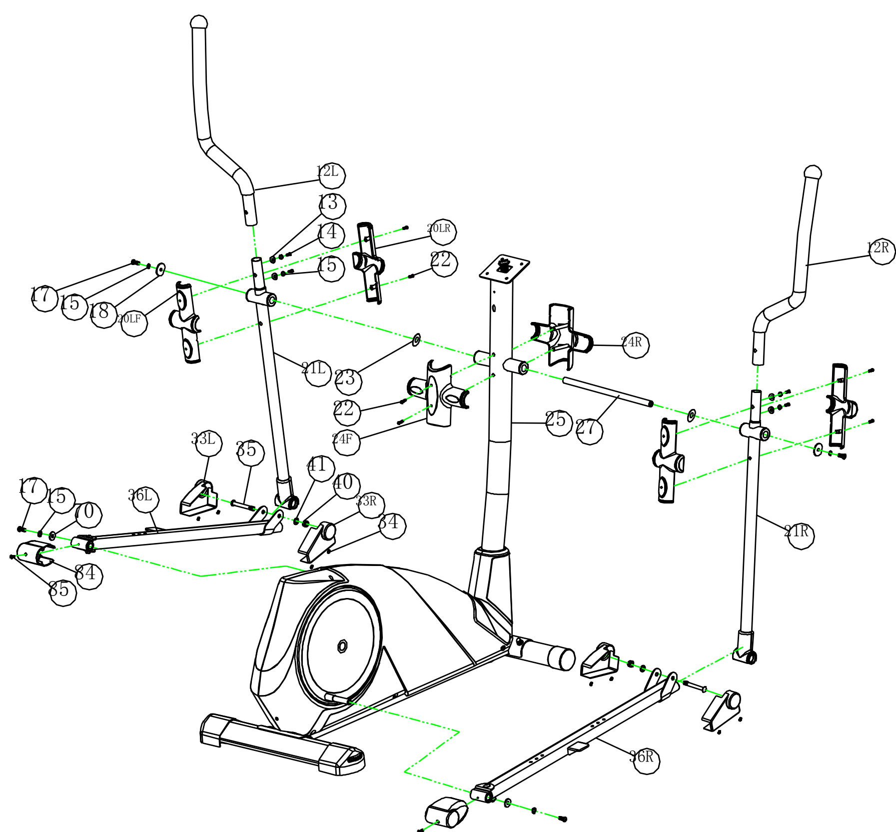
Stap 3: het monteren van de stangen van de bewegende handgrepen, bewegende handgrepen en pedaalbuizen

Schuif de rotatieas (27) door de stuurbuis. Schuif vervolgens de stang van de linker bewegende handgreep (21L) over de rotatieas (27) en bevestig met twee inbusbouten (17), twee veersluitringen (15) en twee sluitringen (18).
Bevestig de rechter stang van de bewegende handgreep (21R) op dezelfde wijze.

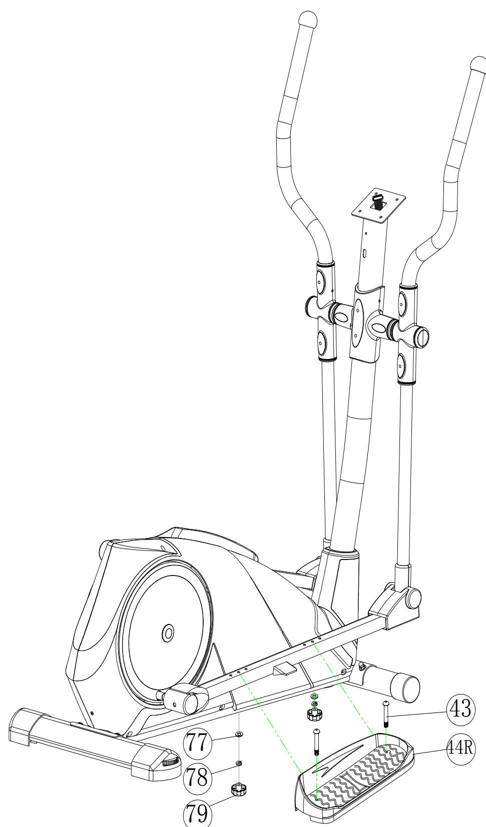
Bevestig de linker en rechter bewegende handgreep (12L/R) aan de linker en rechter stang (21L/R) met vier gegolfde sluitringen (13), vier inbusbouten (14) en vier veersluitringen (15).
Bevestig de kunststof afdekkappen (20L/R) aan de stangen (21L/R) met zelftappende schroeven (22).
Bevestig de kunststof afdekkap (24) aan de stuurbuis (25) met zelftappende schroeven (22).

Bevestig de pedaalbuizen (36L/R) aan de cranks met inbusbouten (17), veersluitringen (15) en sluitringen (70). Bevestig de afdekkappen (33L/R) aan de achterzijde aan de pedaalbuizen (36L/R) met schroeven (34).

Bevestig de pedaalbuizen (36L/R) aan de stangen (21L/R) met inbusbouten (35), sluitringen (41) en nylon moeren (40). Bevestig de afdekkappen (33L/R) aan de voorzijde aan de pedaalbuizen (36L/R) met schroeven (34).

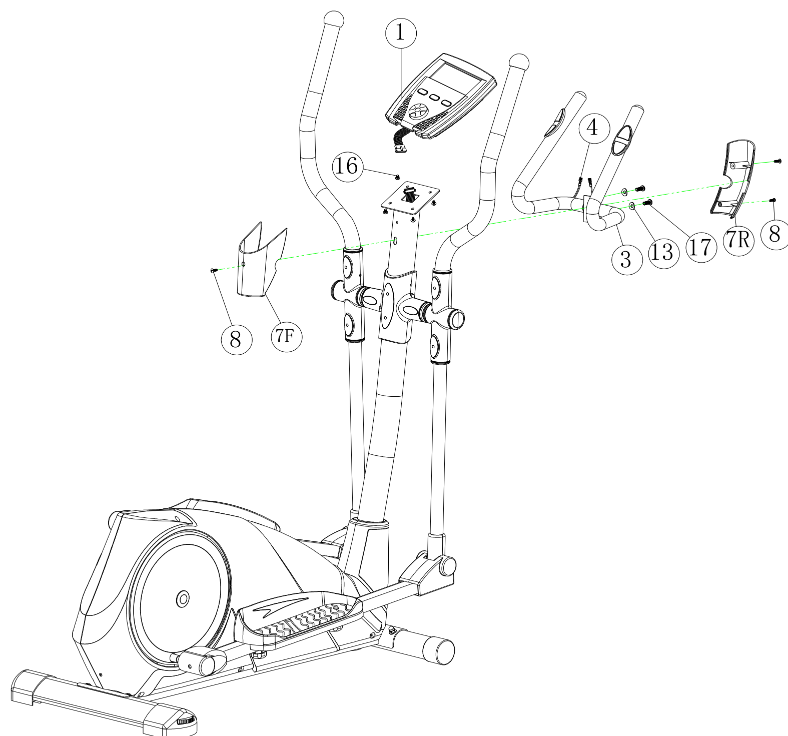


Stap 4: het monteren van de pedalen
Bevestig het linker pedaal (44L) aan de linker pedaalbuis (36L) met slotbouten (43), sluitringen (77), veersluitringen (78) en knoppen (79).
Bevestig het rechter pedaal (44R) aan de rechter pedaalbuis (36R) met slotbouten (43), sluitringen (77), veersluitringen (78) en knoppen (79).



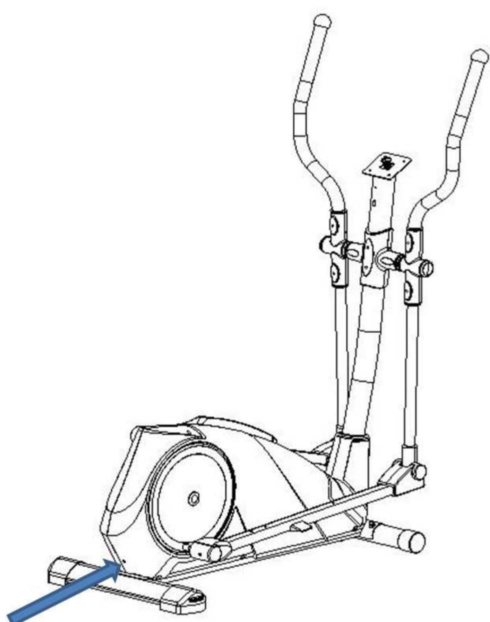
Stap 5: het monteren van het stuur en de computer
Bevestig het stuur (3) met twee inbusbouten (17) en twee gegolfde sluitringen (13).

Verwijder de vier schroeven (16) aan de achterzijde van de computer (1).
Verbind de handpulskabels (4) met de computer (1).
Bevestig de computer (1) vervolgens op de beugel van de stuurbuis met vier schroeven (16).
Bevestig de afdekkap (7) met schroeven (8).



Stap 6
Controleer of het apparaat correct is gemonteerd en draai alle bouten, schroeven en moeren stevig vast.

Stap 7: het aansluiten van de adapter
De adapter dient aan de achterzijde van het apparaat te worden aangesloten.



ONDERHOUD EN GEBRUIK

- Het apparaat dient regelmatig gecontroleerd te worden om lichamelijk letsel te voorkomen. Kijk regelmatig of bouten en moeren goed zijn aangedraaid, of er beginnende scheuren ontstaan en of er geen scherpe randen e.d. zijn wat tot lichamelijk letsel kan leiden.
- Defecte onderdelen dienen direct vervangen te worden. Indien dit niet direct mogelijk is, dient het apparaat buiten gebruik gesteld te worden tot reparatie heeft plaatsgevonden.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek, gebruik geen schurende of oplossende reinigingsmiddelen.
- Dit product is ontworpen voor gebruik in een schone en droge omgeving. Vermijd opslag in een extreem koude of vochtige plaats, daar dit kan leiden tot corrosie en andere gerelateerde problemen die buiten onze verantwoordelijkheid vallen.

COMPUTERBEVELEN



Inschakelen computer
Zodra de 9 volt adapter wordt aangesloten, wordt de computer ingeschakeld en klinkt er een geluidssignaal.

Let op: als er langer dan 4 minuten geen signaal aan de computer wordt doorgegeven, zal de computer automatisch in slaapstand vallen. Druk op een toets of beweeg de pedalen om de computer weer in te schakelen.

Toetsen

PULSE RECOVERY: Het meten van uw conditie.

ENTER:
1. Het bevestigen van een programma.
2. Het bevestigen van de ingestelde waarde.

MODE: Toont afwisselend de verschillende functies.

UP/DOWN:
1. Het selecteren van een programma.
2. Het instellen van een waarde.
3. Het verhogen of verlagen van de weerstand tijdens de training.

START/STOP:
1. Het starten of stoppen van de training.
2. De ingestelde waarden terugzetten op ‘0’ door deze toets 2 seconden ingedrukt te houden.

Programma selecteren

Druk op ENTER. Met de UP- en DOWN-toetsen kunt u een keuze maken uit programma 1 - 24.

Programma	Omschrijving	In te stellen waardes
P1 - MANUAL	Handmatig instelbaar programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P2 - STEPS	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P3 - HILL	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P4 - ROLLING	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P5 - VALLEY	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P6 - FAT BURN	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P7 - RAMP	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P8 - MOUNTAIN	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P9 - INTERVALS	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P10 - RANDOM	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P11 - PLATEAU	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P12 - FARTLEK	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)

P13 - PRECIPICE	Voorgeprogrammeerd programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P14 - USER 1	Gebruikersprogramma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd), 10 weerstandniveaus
P15 - USER 2	Gebruikersprogramma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd), 10 weerstandniveaus
P16 - USER 3	Gebruikersprogramma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd), 10 weerstandniveaus
P17 - USER 4	Gebruikersprogramma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd), 10 weerstandniveaus
P18 – 55% HRC	55% Heart Rate Control	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P19 - 65% HRC	65% Heart Rate Control	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P20 - 75% HRC	75% Heart Rate Control	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P21 - 85% HRC	85% Heart Rate Control	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), AGE (leeftijd)
P22 - T.H.R.	Target Heart Rate	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), T.H.R. (doel hartslag)
P23 - WATT	Watt programma	TIME (tijd)/DISTANCE (afstand), AGE (leeftijd), WATT
P24 - BODY FAT	Programma om het lichaamsvet te meten	GENDER (geslacht), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht), AGE (leeftijd)

Body Fat-programma
Met dit programma kunt u uw lichaamsvet meten. Druk op START en houd uw handpalmen op de handpulssensoren om uw vetpercentage, BMI (Body Mass Index), BMR (Basal Metabolic Rate) en lichaamstype te bepalen. De gemeten waardes zullen in het display verschijnen.
Let op: indien er geen signaal wordt doorgegeven aan de sensoren, verschijnt de foutmelding E3 in het display. Druk op START om de meting te herhalen.

Lichaamstype	**Vetpercentage**
1	5% - 9%
2	10% - 14%
3	15% - 19%
4	20% - 24%
5	25% - 29%
6	30% - 34%
7	35% - 39%
8	40% - 44%
9	45% - 50%

H.R.C. (Heart Rate Control)
U kunt kiezen uit vijf trainingsmogelijkheden: THR (Target Heart Rate), 55%, 65%, 75% en 85%.

55% : Target Heart Rate (doel aantal hartslagen) = 55% van (220-AGE (leeftijd))
65% : Target Heart Rate (doel aantal hartslagen) = 65% van (220-AGE (leeftijd))
75%: Target Heart Rate (doel aantal hartslagen) = 75% van (220-AGE (leeftijd))

85%: Target Heart Rate (doel aantal hartslagen) = 85% van (220-AGE (leeftijd))

55%, 65%, 75% en 85%
Met deze programma's kunt u gedurende een bepaalde tijd of afstand trainen op 55% (P18), 65% (P19), 75% (P20) of 85% (P21) van uw maximale hartslag. Druk op START en houd uw handpalmen op de handpulssensoren tijdens het trainen. De computer zal de weerstand tijdens de training automatisch aanpassen om de ingestelde waarde te bereiken. Als uw hartslag lager is dan de ingestelde waarde zal de computer de weerstand automatisch verhogen. Als uw hartslag hoger is dan de ingestelde waarde, zal de computer de weerstand automatisch verlagen.
Let op: tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.

T.H.R. (Target Heart Rate)
Met dit programma kunt u trainen met een ingestelde maximale hartslagwaarde. Druk op START en houd uw handpalmen op de handpulssensoren tijdens het trainen. De computer zal de weerstand tijdens de training automatisch aanpassen om de ingestelde waarde te bereiken. Als uw hartslag lager is dan de ingestelde waarde zal de computer de weerstand automatisch verhogen. Als uw hartslag hoger is dan de ingestelde waarde, zal de computer de weerstand automatisch verlagen.
Let op: tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.

Gebruikersprogramma
Onder de gebruikersprogramma's P14 – P17 kunt u zelf een programma creëren. De instellingen en waardes blijven na gebruik opgeslagen in het geheugen van de computer.

Watt-programma
Met dit programma kunt u trainen op een bepaald niveau Watt. Druk op START en houd uw handpalmen op de handpulssensoren tijdens het trainen. De computer zal de weerstand tijdens de training automatisch aanpassen om de ingestelde waarde te bereiken.
Let op: tijdens dit programma kunt u de weerstand NIET handmatig aanpassen.

Waardes instellen
Zodra u een programma heeft geselecteerd, kunt u de verschillende waardes instellen. Druk op ENTER om een waarde te selecteren. Zodra u een waarde heeft geselecteerd, zal deze gaan knipperen. U kunt de waarde nu aanpassen door op de UP- en DOWN-toetsen te drukken. Bevestig door op de ENTER-toets te drukken.
Let op: de waardes TIME (tijd) en DISTANCE (afstand) kunnen niet alle twee ingesteld worden. U dient een keuze te maken uit één van deze twee waardes.

Starten
Zodra u een programma heeft gekozen en alle waardes zijn ingesteld, drukt u op START om met de training te beginnen. Zodra de ingestelde waarde is bereikt, klinkt er een geluidssignaal en stopt het programma automatisch.

Hartslagmeting
Druk op START en vervolgens op ENTER totdat de functie PULSE in het display verschijnt. Houd uw handpalmen op de handpulssensoren. Uw hartslag wordt weergegeven in aantal slagen/minuut.
Let op: indien er binnen 16 seconden geen signaal wordt doorgegeven aan de sensoren, verschijnt de melding 'P' in het display. Dit is een energiebesparende stand. Herhaal bovenstaande stappen om uw hartslag nogmaals te meten.

Conditietest
Druk na het trainen op de RECOVERY-toets om uw conditie te meten. Houd uw handpalmen op de handpulssensoren. De tijd zal aftellen van 00:59 naar 00:00. Het resultaat wordt weergegeven van 1.0 – 6.0.

Conditiewaarde	Omschrijving
1.0	Uitstekend
2.0	Zeer goed
3.0	Goed
4.0	Redelijk
5.0	Slecht
6.0	Zeer slecht

BELANGRIJK TRAININGSADVIES

- Alvorens met training te beginnen, moet u door een arts laten bepalen in welke mate een training met dit apparaat aangewezen is voor u. Een onjuiste of te zware training kan tot schade aan de gezondheid leiden.
- Vermijd overbelasting van uw lichaam. Train niet als u zich moe of uitgeput voelt. Start uw trainingsprogramma langzaam als u niet gewend bent aan lichamelijke inspanning.
- Stop de training onmiddellijk als u pijn voelt of enige andere problemen zich voordoen.
- Probeer tijdens te training zoveel mogelijk uw ademhaling te reguleren zodat u rustig en gelijkmatig ademt.
- Om blessures te vermijden, is het belangrijk om goed op te warmen voor de training en af te koelen na de training. Gebruik de oefeningen die beschreven zijn in deze gebruiksaanwijzing.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training genoeg drinkt. Denk eraan dat u door de lichamelijke belasting meer dan de aanbevolen hoeveelheid van 2 liter per dag zult moeten drinken.
- Draag gemakkelijk zittende kleding terwijl u het apparaat gebruikt en draag bij voorkeur sport- of aerobicschoenen. Vermijd wijde kledingstukken, deze kunnen immers in de bewegende onderdelen van het apparaat vastraken.

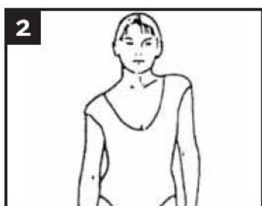
OPWARMEN/STREKKEN/AFKOELEN

Een succesvolle trainingssessie begint met opwarmoefeningen en eindigt met oefeningen om af te koelen en te ontspannen. Deze opwarmoefeningen bereiden uw lichaam voor op de inspanning die gaat volgen. De afkoel- /ontspanningsperiode na de trainingssessie zorgt ervoor dat u geen spierklachten krijgt na de training. Let alstublieft op de volgende punten:
- Warm elke spiergroep die u in de trainingssessie gaat gebruiken 5-10 minuten op. De rekoefeningen zijn goed uitgevoerd als u een comfortabele spanning voelt in de betreffende spier.
- Snelheid speelt geen rol tijdens de rekoefeningen. Snelle en plotselinge bewegingen moeten vermeden worden.

Nekoefeningen (1)
Buig uw hoofd naar rechts en voel de spanning in uw nek. Laat uw hoofd langzaam zakken tot op uw borst en draai dan uw hoofd naar links. U voelt weer de comfortabele spanning in uw nek.



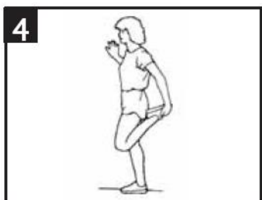
Oefeningen voor het schoudergebied (2)
Hef de linker- en rechterschouder afwisselend op of hef ze beide tegelijk op.



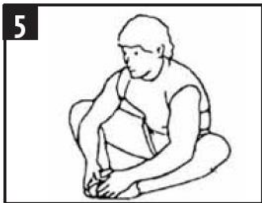
Rekoefeningen voor de armen (3)
Strek afwisselend uw linker- en rechterarm in de richting van het plafond. Voel de spanning in uw linker en rechterzijde. Herhaal deze oefening meerdere keren.



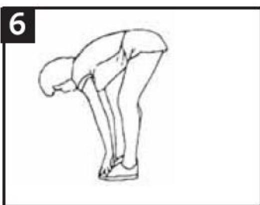
Oefeningen voor de dijen (4)
Ondersteun uzelf door uw hand op de muur te plaatsen. Reik naar beneden achter u en trek uw linker- of rechtervoet op, zo dicht mogelijk tegen uw billen. Voel een comfortabele spanning in de voorkant van uw dijbeen. Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal deze oefening 2 keer voor elk been.



Binnenkant dijbeen (5)
Ga op de vloer zitten en plaats uw voeten zodanig dat uw knieën naar buiten gericht zijn. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe. Druk hierna uw knieën voorzichtig naar beneden. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



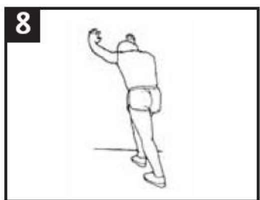
Tenen aanraken (6)
Buig uw lichaam langzaam naar voren en probeer uw voeten met uw handen aan te raken. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Knie oefeningen (7)
Ga op de vloer zitten en strek uw rechterbeen. Buig uw linkerbeen en plaats uw voet op uw rechterdijbeen. Probeer nu uw rechter voet aan te raken met uw rechter arm. Houd deze positie indien mogelijk 20-30 seconden aan.



Oefeningen voor kuiten/achillespees (8)
Plaats beide handen tegen de muur en steun erop met uw hele lichaamsgewicht. Beweeg dan uw linkerbeen naar achteren en wissel dit af met uw rechterbeen. Houd deze positie indien mogelijk 30-40 seconden aan.



UW OUDE APPARAAT WEGDOEN

1. Als het symbool met de doorgekruiste verrijdbare afvalbak op een product staat, betekent dit dat het product valt onder de Europese Richtlijn 2002/96/EC.
2. Elektrische en elektronische producten mogen niet worden meegegeven met het huishoudelijke afval, maar moeten worden ingeleverd bij speciale inzamelingspunten die door de lokale of landelijke overheid zijn aangewezen.
3. De correcte verwijdering van uw oude apparaat helpt negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke gezondheid voorkomen.
4. Wilt u meer informatie over de verwijdering van uw oude apparaat? Neem dan contact op met uw gemeente, de afvalophaaldienst of de winkel waar u het product gekocht heeft.



Powerpeak is een gedeponeerde merknaam van:
Van den Berg Products BV
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Nederland
www.powerpeak.com

GARANTIEBEWIJS

Dit garantiebewijs dekt uw product voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van aankoop op defecten aan het product, op voorwaarde dat u het product correct heeft gebruikt zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing.

Gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen van derden, vallen niet onder de garantie.

De garantie geldt niet voor de bijgeleverde accessoires, en andere delen van het product die aan slijtage onderhevig zijn. Mocht u deze willen nabestellen, dan is dat mogelijk via www.muppa.nl.

Dit product is alleen bestemd voor huishoudelijk gebruik. Schade en/of storingen door bedrijfsmatig gebruik worden uitgesloten van garantie.

U kunt gebruik maken van de garantie indien:

- Het product volgens de gebruiksaanwijzing is gebruikt;
- U in het bezit bent van een geldig origineel aankoopbewijs welke niet is veranderd of onleesbaar gemaakt;
- Er geen ingrepen zijn verricht door niet bevoegde personen of werkplaatsen;
- De schade aan het product niet is te wijten aan een oorzaak vreemd aan het apparaat, zoals: brandschade, waterschade, transportschade, atmosferische ontladingen of verkeerd of onvoldoende onderhoud.

Mocht ondanks onze zorgvuldige kwaliteitscontrole uw product niet goed functioneren, dan kunt u een beroep doen op onze service. Om een beroep te doen op onze service, verzoeken wij u om een duidelijk ingevuld serviceformulier, inclusief aankoopbon, naar ons op te sturen. Het serviceformulier kunt u verderop in de deze gebruiksaanwijzing vinden.

Om ongerief te voorkomen, raden wij u aan de gebruiksaanwijzing zorgvuldig na te lezen alvorens u tot ons te wenden.

SAFETY REGULATIONS

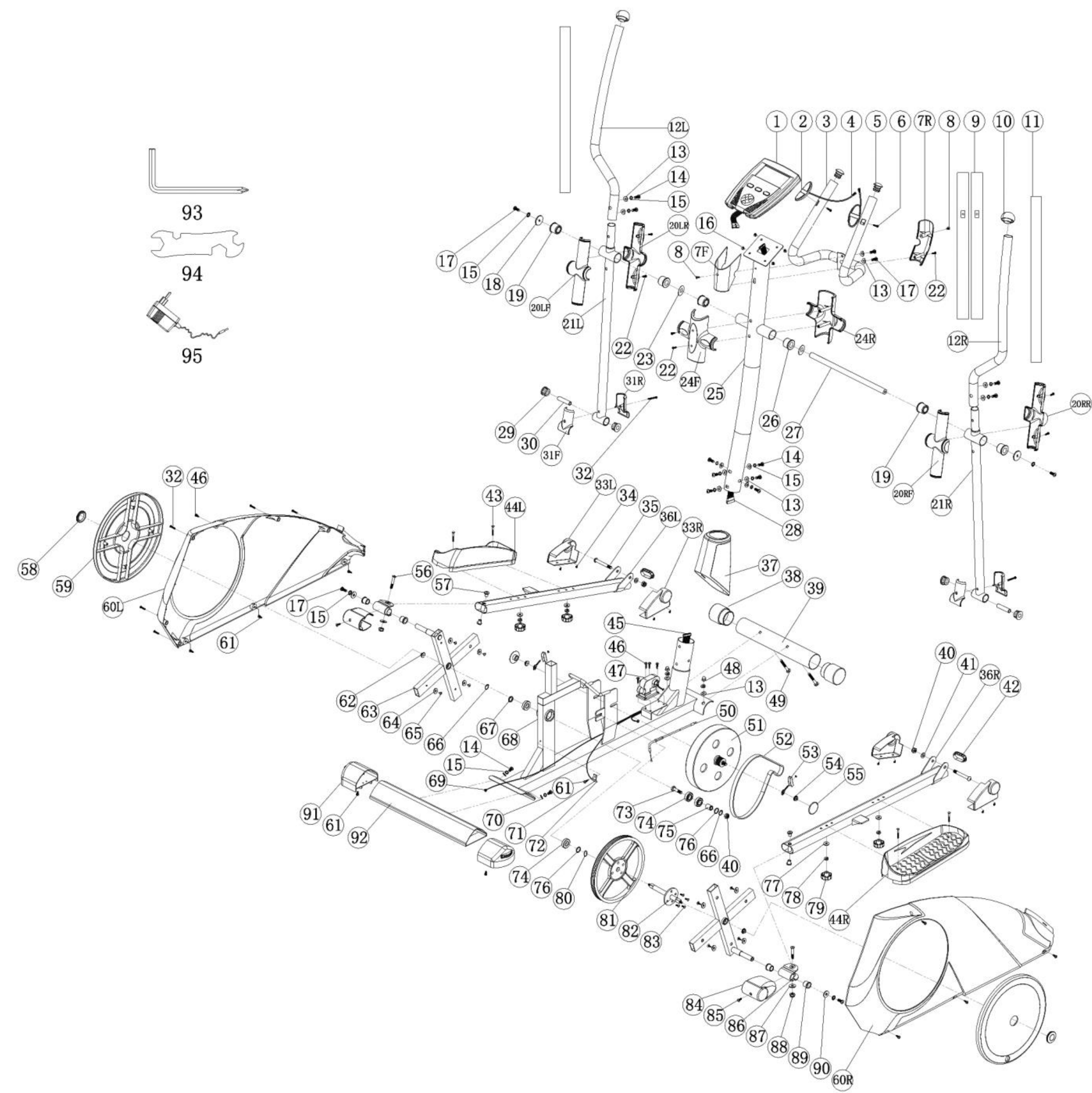
Warning

Consult your doctor before you start with the training. A frequent and strenuous training program must be approved by your general practitioner. This is especially important for people of 35 years or older or those with physical problems. We are not responsible for personal injury or physical complaints as the result of the use of this equipment and cannot be held liable.

General

1. Read this manual carefully before using this device. Keep this manual in a safe place for future reference.
2. Use the device for its intended purposes only as described in this manual.
3. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or given instruction regarding proper use by a person responsible for their safety. Careful supervision is required if the device is used near children, pets or plants.
4. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may lead to the incorrect use of the device. Under no circumstances should it be used as a toy.
5. Do not allow children to play with the plastic wrapping as there is danger of suffocation.
6. Make sure that the device has been correctly assembled prior to use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by Van den Berg Products and those that have been delivered with the device.
7. Check regularly whether the device is not damaged. Do not use it if it is damaged or has broken down.
8. Always use the device on a level and clean surface. Never use it outdoors. If necessary, place rubber matting underneath the device to reduce possible damage to your floor.
9. Make sure there are no sharp or pointed objects in the immediate vicinity of the device. Clear at least 0.5 meters of free space around the device.
10. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably wear sport shoes or aerobic footwear.
11. In the event you feel faint of suffer other discomfort, stop using the device immediately. You also need to stop when you experience pain or pressure in your joints. Dizziness is a sign that you worked out excessively. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
12. Keep the device away from fire and hot surfaces.
13. The device must have come to a complete standstill before stepping down.
14. Make sure there is never more than one person using the device at the same time.
15. Always store the device indoors.
16. This device is only intended for domestic use, NOT suitable for commercial use.
17. The maximum permissible weight on this equipment is 150 KG.

THE PRODUCT



1
2
3
4
5
6
7R
8
9
10
11
12L
13
14
15
16
17
18
19
20LR
20LF
21L
22
23
24R
24F
25
26
27
28
29
30
31R
31F
32
33L
33R
34
35
36L
36R
37
38
39
40
41
42
43
44L
44R
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60L
60R
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
7F
12R
20RR
20RF
21R

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	49	Carriage bolt	2
2	Hand pulse sensor	2	50	Conducting wire	1
3	Handlebar	1	51	Flywheel	1
4	Hand pulse cable	2	52	Belt	1
5	End cap handlebar	2	53	Belt adjustment	1
6	Self-tapping screw	2	54	Screw	2
7	Computer cover	1	55	Cover axle	2
8	Screw	2	56	Allen bolt	2
9	Handlebar sponge	2	57	Bushing	4
10	End cap handle	2	58	Cover crank	2
11	Handlebar sponge	2	59	Round cover	2
12	Moving handle (L/R)	1/1	60	Large cover (L/R)	1/1
13	Curved washer	14	61	Screw	8
14	Allen bolt	10	62	Screw	2
15	Spring washer	14	63	Cross	2
16	Self-tapping screw	4	64	Washer	8
17	Allen bolt	6	65	Self-tapping screw	8
18	Washer	2	66	C-shaped clip	2
19	Nylon bushing	4	67	Washer	2
20	Cover moving handle	4	68	Main frame	1
21	Tube moving handle (L/R)	1/1	69	DC cable	1
22	Self-tapping screw	6	70	Washer	2
23	Curved washer	2	71	Sensor base	1
24	Cover handlebar post	2	72	Sensor	1
25	Handlebar post	1	73	Self-tapping screw	1
26	Nylon bushing	2	74	Bearing	4
27	Rotation axle	1	75	Bushing	1
28	Upper hand pulse cable	1	76	Washer	2
29	Bushing	4	77	Washer for pedal	4
30	Axle	2	78	Spring washer	4
31	Lower cover moving handle	2	79	Knob	4
32	Self-tapping screw	7	80	Curved washer	1
33	Cover pedal tube (L/R)	1/1	81	Belt wheel	1
34	Screw	8	82	Round metal plate	1
35	Allen bolt	2	83	Allen bolt	4
36	Pedal tube (L/R)	1/1	84	Plastic cover	2
37	Plastic cover	1	85	Screw	2
38	Cover front stabiliser	2	86	M-shaped part	2
39	Front stabiliser	1	87	Washer	2
40	Nylon nut	3	88	Nylon nut	2
41	Washer	2	89	Nylon bushing	4
42	End cap pedal tube	2	90	Washer	2
43	Carriage bolt	4	91	Cover rear stabiliser	2
44	Pedal (L/R)	1/1	92	Rear stabiliser	1

45	Lower hand pulse cable	1	93	Allen wrench	2
46	Screw	6	94	Wrench	1
47	Motor	1	95	Adaptor	1
48	Cap nut	2			

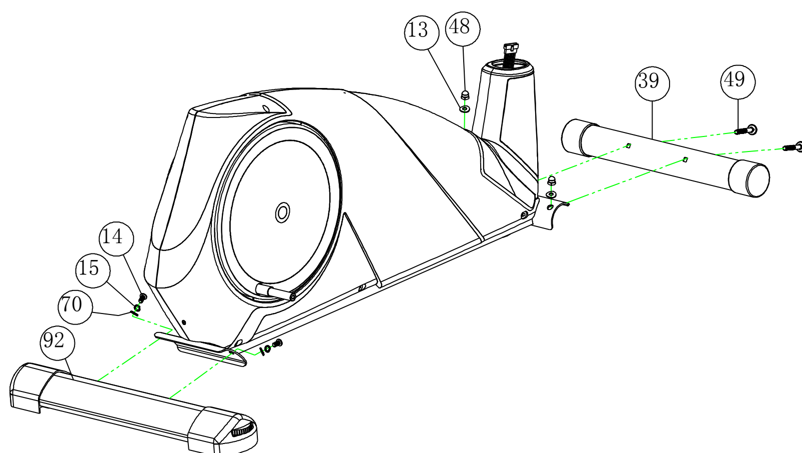
Attention
Some of the above parts have already been assembled to the main body. These are not delivered separately!

ASSEMBLY

In order to familiarise yourself with the parts of the device, we advise you to study the overview picture and the parts list carefully before you start assembly. Place all the parts on the floor and remove all packaging materials.

Step 1: assembling the front and rear stabiliser
Attach the front stabiliser (39) to the main frame (68) with two curved washers (13) and two cap nuts (48).

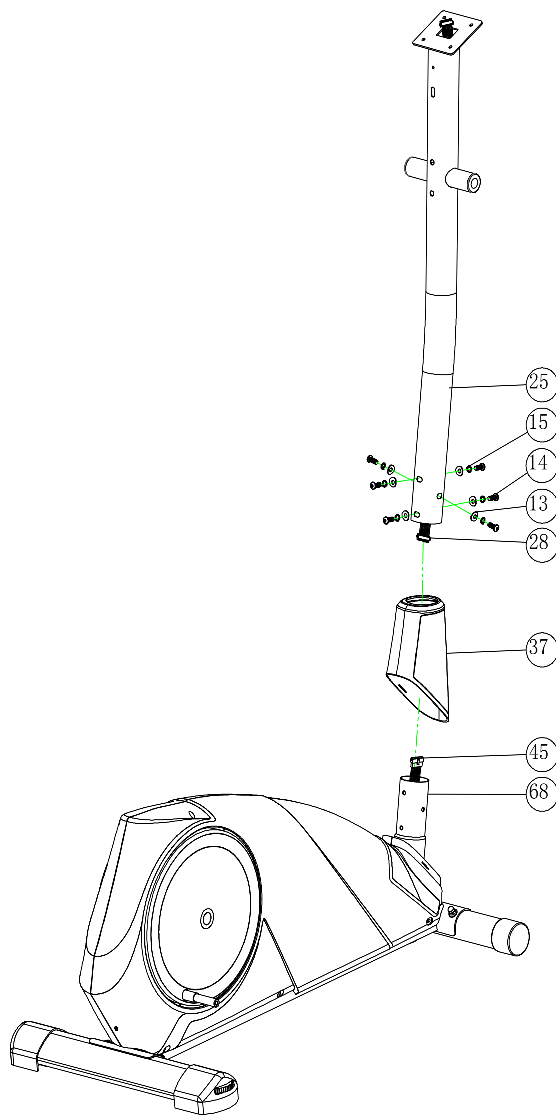
Remove the two allen bolts (14), spring washers (15) and washers (70) from the rear stabiliser (92). Attach the rear stabiliser (92) to the main frame (68) with two allen bolts (14), two spring washers (15) and two washers (70).



Step 2: assembling the handlebar post and connecting the hand pulse cable
Put the handlebar post (25) in a vertical position. Place the plastic cover (37) over the lower part of the handlebar post (25). Keep the upper hand pulse cable (28) hanging from the handlebar post until it is connected.

Connect the upper hand pulse cable (28) with the lower hand pulse cable (45).

Put the handlebar post (25) in the main frame (68) and secure the handlebar post (25) with six allen bolts (14), six spring washers (15) and six curved washers (13).



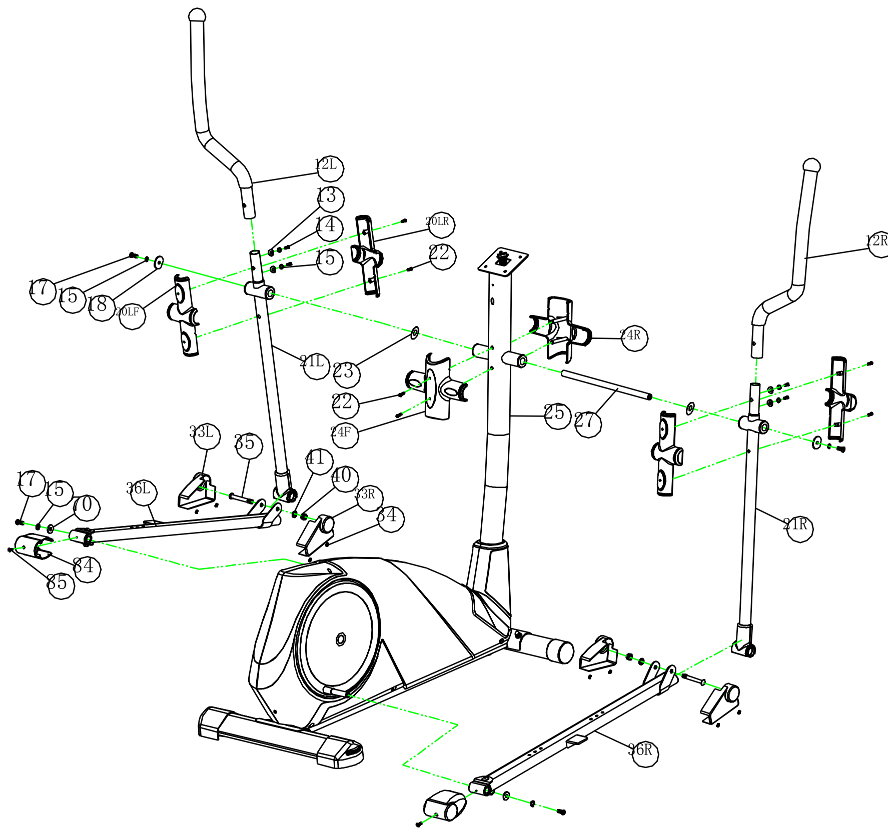
Step 3: attaching the rods of the moving handles, moving handles and pedal tubes
Slide the rotation axle (27) through the handlebar post. Then slide the left moving handle (21L) onto the axle (27) and secure with two allen bolts (17), two spring washers (15) and two washers (18).
Attach the right tube of the moving handle (21R) in the same way.

Attach the left and right moving handle (12L/R) to the left and right tube (21L/R) with four curved washers (13), four allen bolts (14) and four spring washers (15).

Attach the plastic covers (20L/R) to the tubes (21L/R) with self-tapping screws (22).
Attach the plastic cover (24) to the handlebar post (25) with self-tapping screws (22).

Attach the pedal tubes (36L/R) to the cranks with allen bolts (17), spring washers (15) and washers (70).
Attach the covers (33L/R) to the back of the pedal tubes (36L/R) with screws (34).

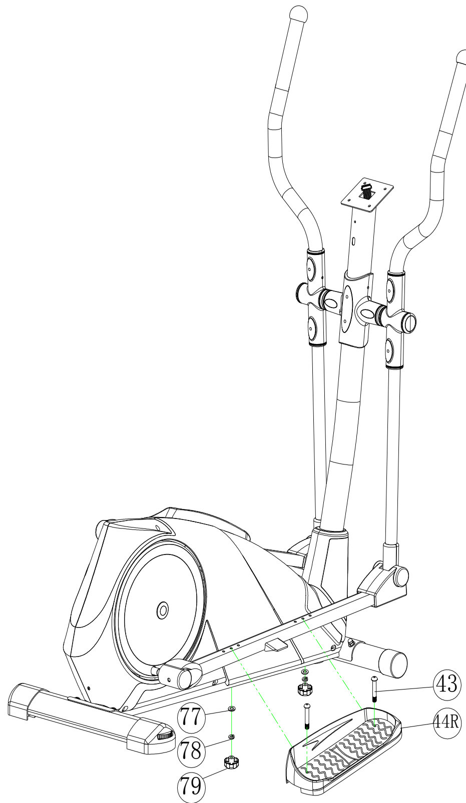
Attach the pedal tubes (36L/R) to the tubes (21L/R) with allen bolts (35), washers (41) and nylon nuts (40). Attach the covers (33L/R) to the front of the pedal tubes (36L/R) with screws (34).



Step 4: assembling the pedals

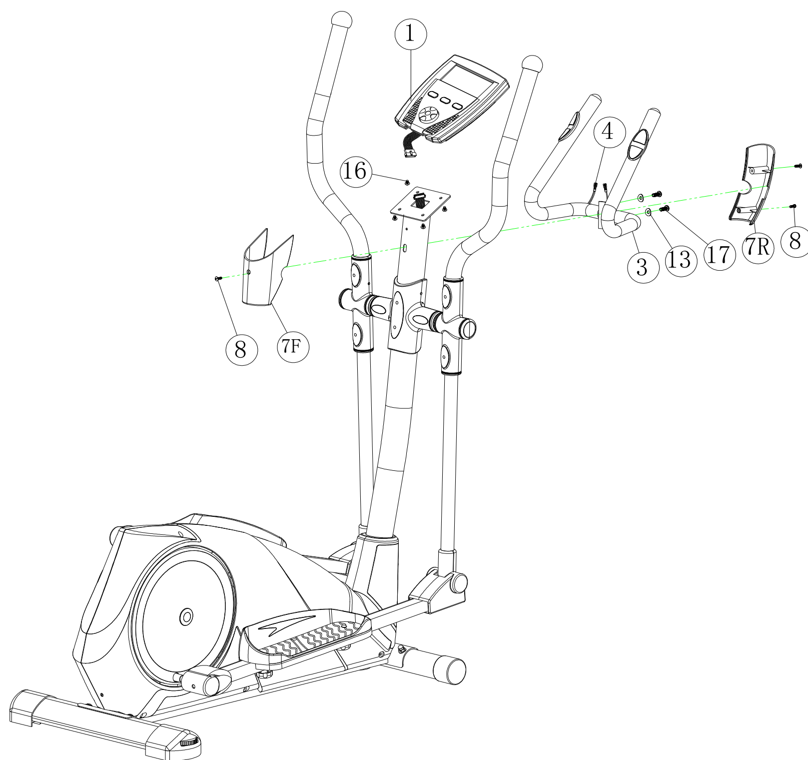
Attach the left pedal (44L) to the left pedal tube (36L) with carriage bolts (43), washers (77), spring washers (78) and knobs (79).

Attach the right pedal (44R) to the right pedal tube (36R) with carriage bolts (43), washers (77), spring washers (78) and knobs (79).



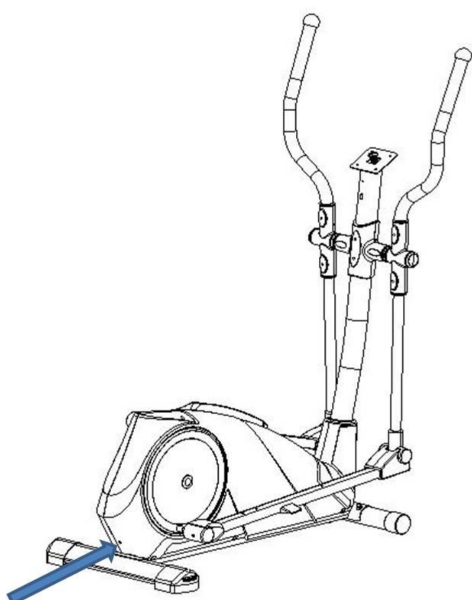
Step 5: assembling the handlebar and computer
Attach the handlebar (3) with two allen bolts (17) and two curved washers (13).

Remove the four screws (16) from the back of the computer (1).
Connect the hand pulse cables (4) with the computer (1).
Attach the computer (1) to the mounting on the handlebar with four screws (16).
Attach the cover (7) with screws (8).



Step 6
When the installation is complete, carefully check and ensure all the screws and nuts are fastened firmly.

Step 7: assembling the adaptor
The adaptor must be connected to the back of the device.



MAINTENANCE AND USE

- This device requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not possible, the device must be put out of order until the necessary repairs have been made.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- This product is intended for use in clean, dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.

COMPUTER



Turn computer on
Once the 9-volt adaptor is connected, the computer comes on and a tone sounds.
Attention: if the computer does not receive a signal for more than 4 minutes, the computer will automatically switch to sleeping mode. Press a key or move the pedals to start the computer.

Keys

PULSE RECOVERY: Measuring your condition.

ENTER: 1. Confirms the selected program.
2. Confirms the set value.

MODE: Shows the various functions alternately.

UP/DOWN: 1. Selects a program.
2. Sets a value.
3. Increases or decreases the resistance during the workout.

START/STOP: 1. Starts or stops the training.
2. The set values reset to '0 'by pressing this key for 2 seconds.

Select program

Press ENTER. With the UP and DOWN keys you can choose from programs 1 to 24.

Program	Description	To set values
P1 - MANUAL	Manual adjustment program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P2 - STEPS	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P3 - HILL	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P4 - ROLLING	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P5 - VALLEY	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P6 - FAT BURN	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P7 - RAMP	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P8 - MOUNTAIN	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P9 - INTERVALS	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P10 - RANDOM	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P11 - PLATEAU	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P12 - FARTLEK	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P13 - PRECIPICE	Pre-set program	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P14 - USER 1	User program	TIME/DISTANCE, AGE, 10 resistance levels
P15 - USER 2	User program	TIME/DISTANCE, AGE, 10 resistance levels
P16 - USER 3	User program	TIME/DISTANCE, AGE, 10 resistance levels
P17 - USER 4	User program	TIME/DISTANCE, AGE, 10 resistance levels
P18 – 55% HRC	55% Heart Rate Control	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P19 - 65% HRC	65% Heart Rate Control	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P20 - 75% HRC	75% Heart Rate Control	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P21 - 85% HRC	85% Heart Rate Control	TIME/DISTANCE, CALORIES, AGE
P22 - T.H.R.	Target Heart Rate	TIME/DISTANCE, CALORIES, T.H.R.
P23 - WATT	Watt program	TIME/DISTANCE, AGE, WATT
P24 - BODY FAT	Program for measuring body fat	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE

Body Fat-program

With this program you can measure your body fat. Press START and place your palms on the hand pulse sensors to determine your body fat percentage, BMI (Body Mass Index), BMR (Basal Metabolic Rate) and body type. The measured values will appear in the display.

Note: if no signal is transmitted to the sensors, the error message E3 will appear on the display. Press START to repeat the measurement.

Body type	Fat percentage
1	5% - 9%
2	10% - 14%
3	15% - 19%
4	20% - 24%
5	25% - 29%
6	30% - 34%
7	35% - 39%
8	40% - 44%
9	45% - 50%

H.R.C. (Heart Rate Control)

You can choose from five training options: THR (Target Heart Rate), 55%, 65%, 75% and 85%.

55% : Target Heart Rate (target number of heartbeats) = 55% of (220-AGE)
65% : Target Heart Rate (target number of heartbeats) = 65% of (220-AGE)
75%: Target Heart Rate (target number of heartbeats) = 75% of (220-AGE)
85%: Target Heart Rate (target number of heartbeats) = 85% of (220-AGE)

55%, 65%, 75% and 85%

These programs allow you to train at 55% (P18), 65% (P19), 75% (P20) or 85% (P21) of your maximum heart rate for a certain period of time. Press the START key to begin training and keep the palms of your hands on the hand pulse sensors during the training. The computer will adapt the resistance automatically during the training in order to reach the set value. If the value of your heart rate is lower than the set value, the computer will automatically increase the resistance. If the value of your heart rate is higher than the set value, the computer will automatically reduce the resistance.
Note: it is not possible to manually adjust the resistance during this program.

T.H.R. (Target Heart Rate)

This program allows you to train at a set maximum heart rate. Press the START key to begin training and keep the palms of your hands on the hand pulse sensors during the training. The computer will adapt the resistance automatically during the training in order to reach the set value. If the value of your heart rate is lower than the set value, the computer will automatically increase the resistance. If the value of your heart rate is higher than the set value, the computer will automatically reduce the resistance.
Note: it is not possible to manually adjust the resistance during this program.

User program

With the user programs P14 - P17 you can create your own program. The settings and values will be stored in the computer memory.

Watt-program

This program allows you to train at a certain level Watt. Press START and place your palms on the hand pulse sensors during training. The computer will automatically adjust resistance during training to reach

the set value.
Note: it is not possible to manually adjust the resistance during this program.

Set values
You are able to set the different values, once a program has been selected. Press ENTER to select a value. Once you have selected a value, it will start blinking. You can now adjust the value by pressing the UP and DOWN buttons. Confirm by pressing the ENTER button.
Note: the values TIME and DISTANCE cannot both be set. You need to choose one of these two values.

Start
Once you have selected a program and all values are set, press START to begin training. Once the pre-set value is reached, a tone sounds and the program stops automatically.

Heart Rate Measurement
Press START and then press ENTER until the PULSE function appears in the display. Keep your palms on the hand pulse sensors. Your heart rate is measured in beats / minute.
Note: if no signal is transmitted to the sensors within 16 seconds, the message "P" appears in the display. This is an energy saving mode. Repeat the above steps to measure your heart rate again.

Fitness Test
Press the RECOVERY key after training to measure your fitness level. Keep your palms on the hand pulse sensors. The time will count down from 0:59 to 00:00. The result is displayed in 1.0 - 6.0.

Result	Description
1.0	Excellent
2.0	Very good
3.0	Good
4.0	Fair
5.0	Poor
6.0	Very poor

IMPORTANT ADVICE FOR TRAINING

- Before you start the training, consult your doctor. Ask what kind of training is suitable for you. Wrong or excessive training can cause health defects.
- Avoid over exercising. Do not train if you are tired or feeling faint. If you are not used to physical activity, start the training slowly at the beginning.
- Stop exercising immediately if you feel pain or any other troubles.
- Pay attention to your breathing during training.
- To avoid injuries, begin the training with an extensive warm up and finish it with a cool-down phase. Use the exercises described in this manual.
- Make sure you drink enough liquids during training. Keep in mind that the recommended amount of 2 litres might increase during physical workout.
- Use the product only with sport clothes and suitable shoes, which are equipped with non-slip soles. Avoid wide clothes, because they can get caught in moving parts of the product.

WARM-UP/STRETCHING/COOL-DOWN

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down/relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. Please pay attention to the following points:

- Carefully warm up every muscle group you will be using in the exercise session for about 5 to 10 minutes. The stretching exercises are carried out correctly if you feel a comfortable tension in the corresponding muscle.
- Speed does not play a role during the stretching exercises. Fast and jerky movements must be avoided.

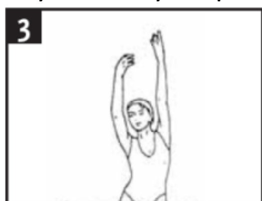
Neck exercises (1)
Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



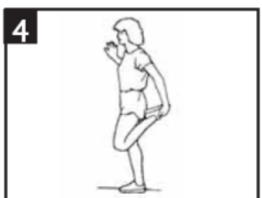
Exercises for the shoulder area (2)
Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously



Arm stretching exercises (3)
Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in the left and right sides of your body. Repeat this exercise several times.



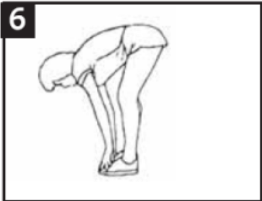
Exercises for the upper thigh (4)
Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



Inside upper thigh (5)
Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



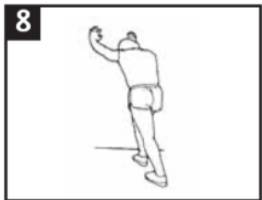
Touch toes (6)
Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



Exercises for the knees (7)
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



Exercises for the calves achilles tendon (8)
Place both your hands on the wall and support your full body weight. Then move your left and right leg alternately backwards. This stretches the back part of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



DISPOSAL OF YOUR OLD APPLIANCE

1. When this crossed-out wheeled bin symbol is attached to a product it means the product is covered by the European Directive 2002/96/EC.
2. All electrical and electronic products should be disposed of separately from the municipal waste stream via designated collection facilities appointed by the government or the local authorities.
3. The correct disposal of your old appliance will help prevent potential negative consequences for the environment and human health.
4. For more detailed information about disposal of your appliance, please contact your city office, waste disposal service or the shop where you purchased the product.



Powerpeak is a registered brand name of:
Van den Berg Products BV
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
The Netherlands
www.powerpeak.com

GUARANTEE

This warranty covers your unit for a period of 24 months from the date of purchase for service and replacement of parts, on the condition that you have used the machine correctly as described in the user manual. This warranty does not exclude national legislation that may exist in the country of purchase in regards to warranty regulations.

When you make a claim under this warranty, you must submit the original invoice or receipt with clear mention of the date of purchase, name of retailer and the description and model number of the appliance. You are advised to keep these documents in a safe place.

This device is intended for domestic use only. Damage and / or malfunctions as the result of industrial or commercial use are excluded from the warranty.

The warranty for this appliances expires if:

- The original invoice or receipt has in one way or another been changed or made illegible,
- The model or serial number on the product has been changed, removed, deleted or made illegible,
- Repairs have been executed by unauthorized repair workshops or persons who are not authorized to do so.
- The damage is the result of an external cause, such as fire damage, water damage, transport damage, atmospheric discharges, insufficient or improper maintenance;
- The appliance has been operated in another country than for which originally designed, approved, released and produced, as well as defects occurred as the result of such modifications.
- The appliance has not been used according to the guidelines and directions in the user manual supplied with the product.

In the unlikely event your appliance is not functioning well or shows any defect, please contact your retailer. To avoid any inconvenience, we advise you to read the user manual carefully before contacting them.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Warnung

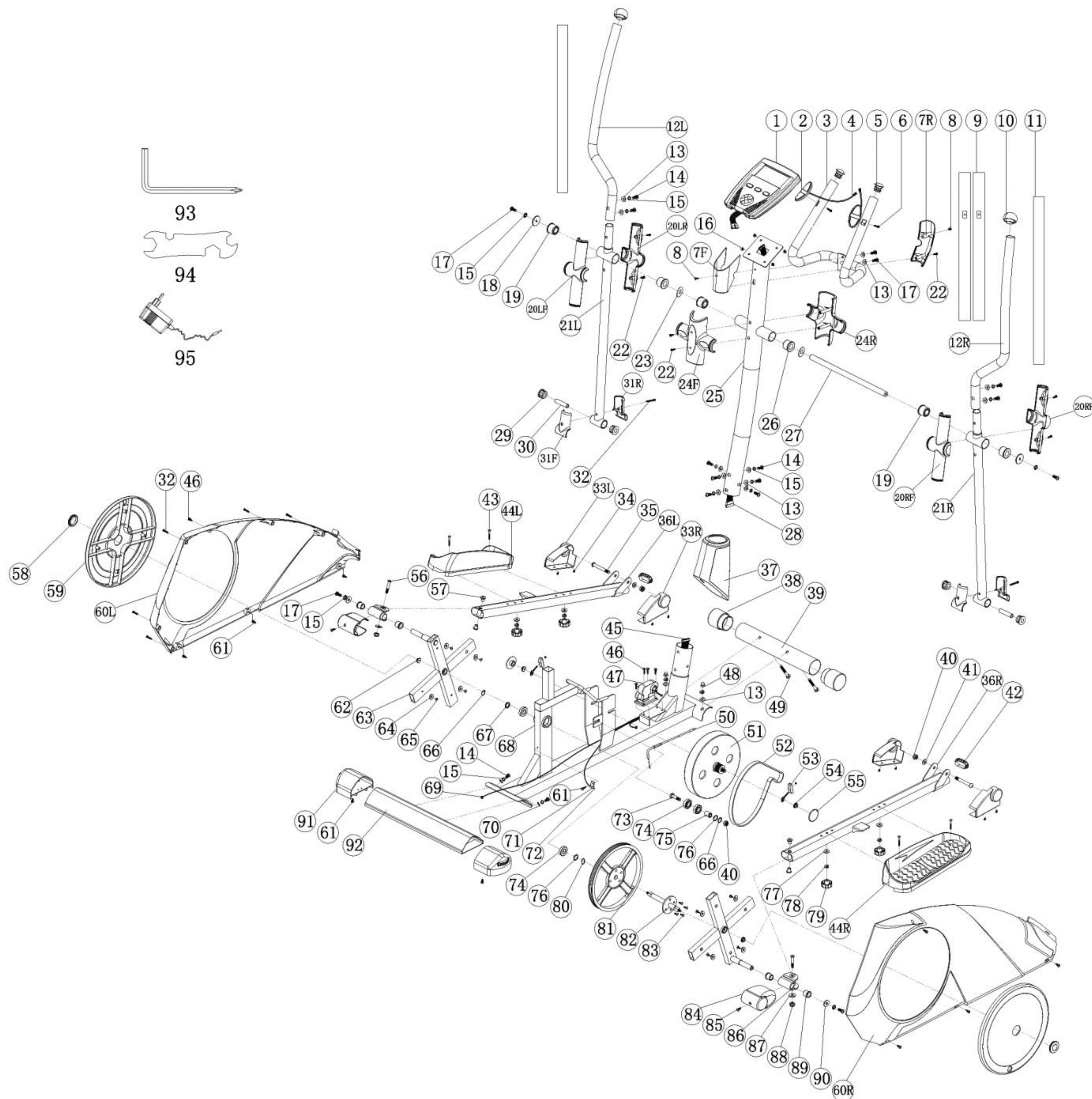
Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit Übungen an diesem Gerat beginnen. Wenn Sie regelmäßig und intensiv trainieren wollen, müssen Sie zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen. Dies gilt vor allem für Personen über 35 sowie für Personen mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung für persönlichen Schaden oder körperliche Beschwerden, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden und können daher auch nicht dafür haftbar gemacht werden.

Allgemein

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Gerät benutzen und heben Sie diese zur künftigen Referenz auf.
2. Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für den in dieser Bedienungsanleitung genannten Zweck.
3. Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
4. Halten Sie bitte Kinder und Tiere außer Bereich. Kinder sind in ihrer ersten Begeisterung schnell dazu geneigt, das Gerät unsachgemäß zu verwenden. Wenn Kinder die Erlaubnis zur Benutzung des Gerätes erhalten, müssen die Kinder dabei unter Aufsicht stehen und in die richtige Verwendung des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät darf in keinen Fall als Spielzeug zweckentfremdet werden.
5. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
6. Sorgen Sie dafür, dass das Gerät richtig installiert wird, bevor Sie darauf zu trainieren beginnen. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Van den Berg Products empfohlen und mitgeliefert werden.
7. Stellen Sie regelmäßig sicher, dass das Gerät nicht beschädigt ist. Benutzen Sie kein beschädigtes oder kaputtes Gerät.
8. Benutzen Sie das Gerät immer auf einem glatten und sauberen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät niemals draußen. Wenn nötig, verwenden Sie eine Gummimatte als Unterlage, um Beschädigung des Fußbodens zu vermeiden.
9. Sorgen Sie dafür, dass sich keine spitzen Gegenstände in der direkten Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Das Gerät soll freistehen, und es sollen Sie keine Gegenstände in ein Umkreis von 0,5 Meter befinden.
10. Tragen Sie immer schützende und bequemen Kleidung, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen. Tragen Sie vorzugsweise Sport- und Aerobicschuhe.
11. Wenn Sie sich plötzlich nicht wohl fühlen oder irgendwelche Beschwerden auftreten, müssen Sie die Übung sofort beenden. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie Schmerzen oder Druck auf Ihren Gelenken verspüren. Schwindelanfälle sind ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainiert haben. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, legen Sie sich auf den Boden, und stehen Sie erst wieder auf, wenn Sie sich wieder besser fühlen.
12. Halten Sie das Gerät von offenem Feuer und heißen Oberflächen fern.
13. Das Gerät muss erst zum Stillstand kommen, bevor Sie es verlassen dürfen.
14. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
15. Lagern Sie das Gerät niemals im Freien.

16. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt, NICHT für betriebsmäßiger Nutzung.
17. Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 150 KG.

DAS PRODUKT



LISTE DER EINZELTEILE

Nr.	Umschreibung	Anzahl	Nr.	Umschreibung	Anzahl
1	Computer	1	49	Schlossschraube	2
2	Handpulssensor	2	50	Leitungsdraht	1
3	Lenker	1	51	Schwungrad	1
4	Handpulskabel	2	52	Riemen	1
5	Endkappe Lenker	2	53	Riemen Justierung	1
6	Blechschraube	2	54	Schraube	2
7	Abdeckkappe Computer	1	55	Abdeckkappe Achse	2
8	Schraube	2	56	Inbusschraube	2
9	Handgriff Schaumstoff	2	57	Buchse	4
10	Endkappe Griff	2	58	Abdeckkappe Kurbel	2
11	Handgriff Schaumstoff	2	59	Runde Abdeckkappe	2
12	Bewegliche Griff (L/R)	1/1	60	Große Abdeckkappe (L/R)	1/1
13	Gebogene Unterlegscheibe	14	61	Schraube	8
14	Inbusschraube	10	62	Schraube	2
15	Federscheibe	14	63	Kreuz	2
16	Blechschraube	4	64	Unterlegscheibe	8
17	Inbusschraube	6	65	Blechschraube	8
18	Unterlegscheibe	2	66	C- förmige Schnalle	2
19	Nylon Buchse	4	67	Unterlegscheibe	2
20	Abdeckkappe bewegliche Griff	4	68	Hauptrahmen	1
21	Stange bewegliche Griff (L/R)	1/1	69	DC Kabel	1
22	Blechschraube	6	70	Unterlegscheibe	2
23	Gebogene Unterlegscheibe	2	71	Sensorbasis	1
24	Abdeckkappe Lenkstange	2	72	Sensor	1
25	Lenkstange	1	73	Blechschraube	1
26	Nylon Buchse	2	74	Lager	4
27	Drehachse	1	75	Buchse	1
28	Oberer Handpulskabel	1	76	Unterlegscheibe	2
29	Buchse	4	77	Unterlegscheibe für Pedal	4
30	Achse	2	78	Federscheibe	4
31	Unterer Abdeckkappe bewegliche Griff	2	79	Knopf	4
32	Blechschraube	7	80	Gebogene Unterlegscheibe	1
33	Abdeckkappe Pedalstange (L/R)	1/1	81	Riemenrad	1
34	Schraube	8	82	Runde Metallplatte	1
35	Inbusschraube	2	83	Inbusschraube	4
36	Pedalstange (L/R)	1/1	84	Kunststoff Abdeckkappe	2
37	Kunststoff Abdeckkappe	1	85	Schraube	2
38	Abdeckkappe vorderer Stabilisator	2	86	Abdeckkappe Pedalstange	2
39	Vorderer Stabilisator	1	87	Unterlegscheibe	2
40	Nylon Mutter	3	88	Nylon Mutter	2
41	Unterlegscheibe	2	89	Nylon Buchse	4
42	Endkappe Pedalstange	2	90	Unterlegscheibe	2

43	Inbusschraube	4	91	Abdeckkappe hinterer Stabilisator	2
44	Pedal (L/R)	1/1	92	Hinterer Stabilisator	1
45	Unterer Handpulskabel	1	93	Inbusschlüssel	2
46	Schraube	6	94	Maulschlüssel	1
47	Motor	1	95	Adapter	1
48	Hutmutter	2			

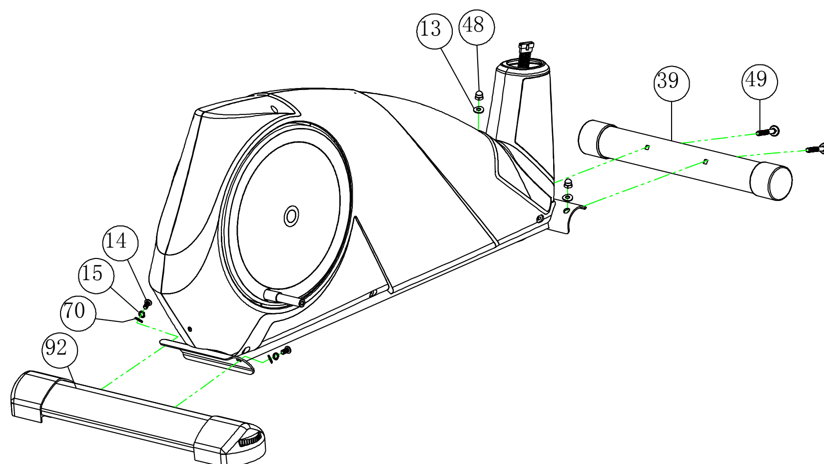
Hinweis
Einige der oben aufgeführten Teile wurden bereits an den Hauptbestandteilen angebracht und werden nicht separat geliefert.

MONTAGE

Um mit den Zubehörteilen und dem Gerät besser vertraut zu werden, empfehlen wir Ihnen, sich vor der Montage erst die Bauzeichnung genau anzusehen. Legen Sie alle Montagematerialien übersichtlich auf dem Boden auf, und entfernen Sie sämtliche Verpackungen.

Schritt 1: Montage des vorderen und hinteren Stabilisators
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (39) am Hauptrahmen (68) mit zwei gebogene Unterlegscheiben (13) und zwei Hutmuttern (48).

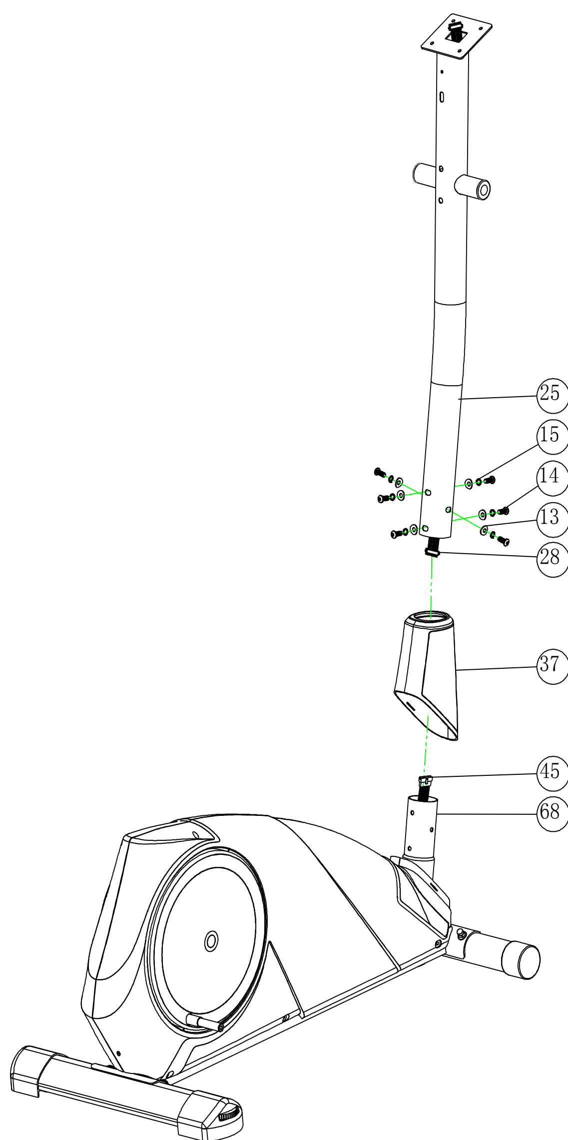
Entfernen Sie die zwei Inbusschrauben (14), Federscheiben (15) und Unterlegscheiben (70) vom hinterer Stabilisator (92). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (92) am Hauptrahmen (68) mit zwei Schlossschrauben (14), zwei Federscheiben (15) und zwei Unterlegscheiben (70).



Schritt 2: Montage des Lenkerstange und Anschluss der Handpulskabel
Den Lenkerstange (25) in eine vertikale Position bringen. Platzieren Sie die Kunststoffabdeckkappe (37) an der Unterseite des Lenkerstanges (25). Lassen Sie das oberer Handpulskabel (28) vom Lenkerstange hängen, bis es angeschlossen ist.

Schließen Sie das oberer Handpulskabel (28) an das unterer Handpulskabel (45) an.

Platzieren Sie den Lenkerstange (25) im Hauptrahmen (68) und befestigen Sie den Lenkerstange (25) mit sechs Inbusschrauben (14), sechs Federscheiben (15) und sechs gebogene Unterlegscheiben (13).



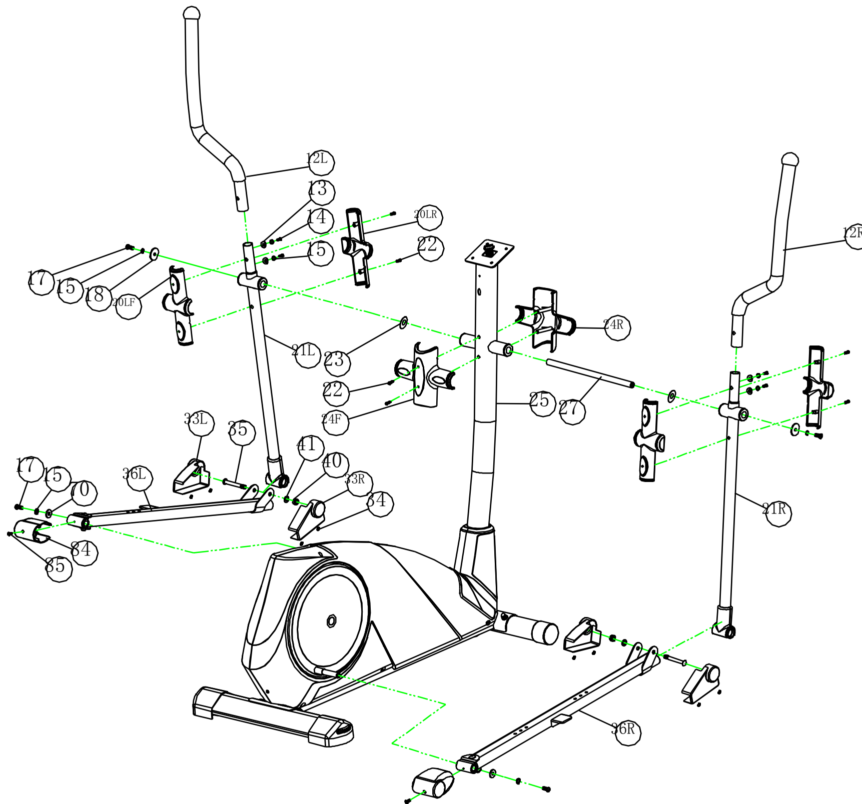
Schritt 3: Montage der Stangen der beweglichen Griffe, beweglichen Griffe und Pedalstangen
Schieben Sie die Drehachse (27) durch den Lenkstange. Schieben Sie dann die Stange des linken, beweglichen Griffs (21L) über die Drehachse (27) und sichern Sie diese mit zwei Inbusschrauben (17), zwei Federscheiben (15) und zwei Unterlegscheibens (18).
Montieren Sie den rechten Stange des bewegliche Griff (21R) genauso.

Montieren Sie den linken und rechten beweglichen Griff (12L/R) an der linken und rechten Stange (21L/R) mit vier gebogene Unterlegscheiben (13), vier Inbusschrauben (14) und vier Federscheiben (15).

Montieren Sie die Kunststoff Abdeckkappe (20L/R) an die Stange (21L/R) mit Blechschrauben (22).
Montieren Sie die Kunststoff Abdeckkappe (24) am Lenkstange (25) mit Blechschrauben (22).

Montieren Sie die linke und rechte Pedalstange (36L/R) an den linken und rechten Kurbel mit Inbusschrauben (17), Federscheiben (15) und Unterlegscheiben (70). Befestigen Sie die Abdeckkappe (33L/R) auf der Rückseite der Pedalstange (36L/R) mit Schrauben (34).

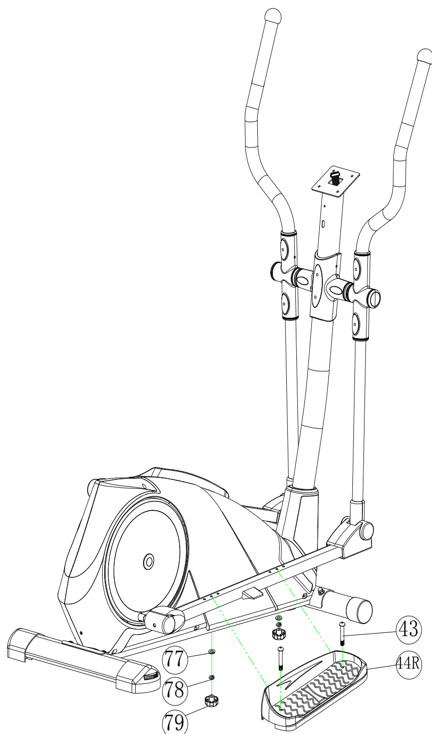
Montieren Sie die linke und rechte Pedalstange (36L/R) an den linken und rechten Stange (21L/R) mit Inbusschrauben (35), Unterlegscheiben (41) und Nylon Muttern (40). Befestigen Sie die Abdeckkappe (33L/R) auf der Vorderseite der Pedalstange (36L/R) mit Schrauben (34).



Schritt 4: Montage der Pedale

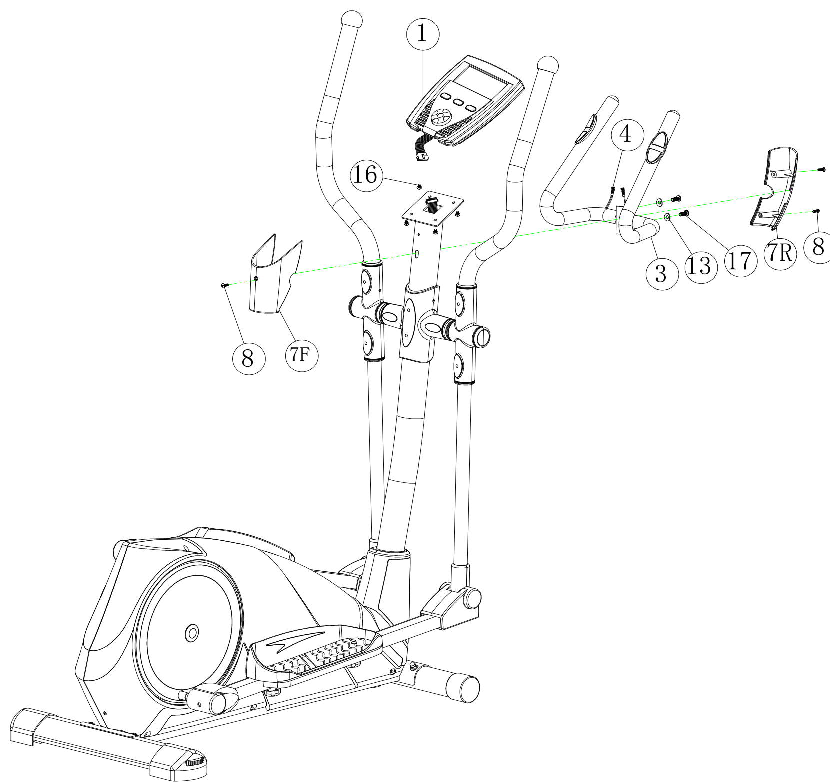
Befestigen Sie das linke Pedal (44L) an der linken Pedalstange (36L) mit Schlossschrauben (43), Unterlegscheiben (77), Federscheiben (78) und Knöpfe (79).

Befestigen Sie das rechte Pedal (44R) an der rechten Pedalstange (36R) mit Schlossschrauben (43), Unterlegscheiben (77), Federscheiben (78) und Knöpfe (79).



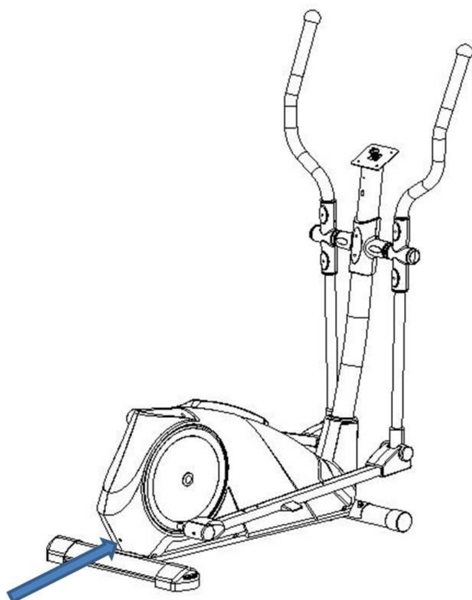
Schritt 5: Montage der Lenker und Computer
Befestigen Sie den Lenker (3) mit zwei Inbusschrauben (17) und zwei gebogene Unterlegscheiben (13).

Entfernen Sie die vier Schrauben (16) auf der Rückseite des Computers (1).
Schließen Sie den Handpulskabels (4) an den Computer (1) an.
Montieren Sie den Computer (1) an die Lenkstange mit vier Schrauben (16).
Befestigen Sie die Abdeckkappe (7) mit Schrauben (8).



Schritt 6:
Prüfen Sie, ob das Gerät korrekt montiert worden und ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.

Schritt 7: Montage des Adapters
Der Adapter muss an der Rückseite des Gerätes angeschlossen werden.



WARTUNG UND BENUTZUNG

- Das Gerät muss regelmäßig überprüft werden, um Verletzungen zu vermeiden. Das bedeutet, dass regelmäßig geprüft werden muss, ob Schrauben und Muttern gut festgezogen sind, oder ob Haarrisse oder scharfe Kanten u.ä. vorhanden sind die zu körperlichen Verletzungen führen könnten.
- Fehlerhafte Einzelteile müssen sofort ersetzt werden. Sollte dies nicht möglich sein, darf das Gerät in unrepariertem Zustand nicht mehr verwendet werden.
- Reinigen Sie ausschließlich mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Dieses Produkt ist zur Verwendung in sauberen, trockenen Konditionen geeignet. Vermeiden Sie es, dass Gerät in extrem kalter oder feuchter Umgebung zu benutzen, da dies zu Korrosion und damit verbundenen Problemen, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, führen kann.

COMPUTERBEFEHLE



Computer einschalten
Sobald der 9-Volt-Adapter angeschlossen ist, wird der Computer eingeschaltet und ertönt.
Achtung: wenn der Computer mehr als 4 Minuten lang kein Signal erhält, wechselt der Computer automatisch in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste oder bewegen Sie die Pedale, um den Computer wieder einzuschalten.

Tasten

PULSE RECOVERY:	Messen Sie Ihre Kondition.
ENTER:	1. Bestätigung des gewählten Programms. 2. Den gewählten Wert bestätigen.
MODE:	Zeigt die verschiedenen Funktionen abwechselnd.
UP/DOWN:	1. Wählt ein Programm aus. 2. Legt einen Wert fest. 3. Vergrößern oder verkleinern Sie den Widerstand während des Trainings.
START/STOP:	1. Startet oder stoppt das Training.

2. Die eingestellten Werte werden auf '0' zurückgesetzt durch Drücken dieser Taste für 2 Sekunden.

Wählen Sie ein Programm
Drücken Sie die ENTER-Taste. Mit den Tasten UP und DOWN können Sie aus den Programmen 1 bis 24 wählen.

Programm	**Beschreibung**	**Ein zu stellen Werte**
P1 - MANUAL	Manuelle Einstellung-Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P2 - STEPS	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P3 - HILL	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P4 - ROLLING	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P5 - VALLEY	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P6 - FAT BURN	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P7 - RAMP	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P8 - MOUNTAIN	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P9 - INTERVALS	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P10 - RANDOM	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P11 - PLATEAU	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P12 - FARTLEK	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P13 - PRECIPICE	Voreingestelltes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P14 - USER 1	Benutzerdefiniertes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), AGE (Alter), 10 Widerstandniveaus)
P15 - USER 2	Benutzerdefiniertes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), AGE (Alter), 10 Widerstandniveaus)
P16 - USER 3	Benutzerdefiniertes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), AGE (Alter), 10 Widerstandniveaus)
P17 - USER 4	Benutzerdefiniertes Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), AGE (Alter), 10 Widerstandniveaus)
P18 – 55% HRC	55% Herzfrequenz-Steuerung	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P19 - 65% HRC	65% Herzfrequenz-Steuerung	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P20 - 75% HRC	75% Herzfrequenz-Steuerung	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)

P21 - 85% HRC	85% Herzfrequenz-Steuerung	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter)
P22 - T.H.R.	Herzfrequenz	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), CALORIES (Kalorien), T.H.R. (Herzfrequenz)
P23 - WATT	Watt-Programm	TIME (Zeit)/DISTANCE (Abstand), AGE (Alter), WATT
P24 - BODY FAT	Programm zur Messung von Körperfett	GENDER (Geschlecht), HEIGHT (Körpergröße), WEIGHT (Gewicht), AGE (Alter)

Body Fat-Programm
Mit diesem Programm können Sie Ihren Körperfettanteil messen. Drücken Sie auf START und legen Sie Ihre Handflächen auf die Handpulssensoren, um Ihren Körperfettanteil, BMI (Body Mass Index), BMR (Basal Metabolic Rate) und Körper-Typ zu bestimmen. Die Messwerte werden im Display angezeigt.
Achtung: wenn kein Signal an die Sensoren übertragen wird, wird die Fehlermeldung E3 auf dem Display erscheinen. Drücken Sie START, um die Messung zu wiederholen.

Körper-Typ	**Fettanteil**
1	5% - 9%
2	10% - 14%
3	15% - 19%
4	20% - 24%
5	25% - 29%
6	30% - 34%
7	35% - 39%
8	40% - 44%
9	45% - 50%

H.R.C. (Heart Rate Control) (Herzfrequenz-Kontroll)
Sie können zwischen fünf Trainingsintensitäten wählen: T.H.R. (Target Heart Rate), 55%, 65%, 75% und 85%.

55% : Target Heart Rate (ideale Herzschlagfrequenz im Training) = 55% von (220-AGE (Alter))
65% : Target Heart Rate (ideale Herzschlagfrequenz im Training) = 65% von (220-AGE (Alter))
75%: Target Heart Rate (ideale Herzschlagfrequenz im Training) = 75% von (220-AGE (Alter))
85%: Target Heart Rate (ideale Herzschlagfrequenz im Training) = 85% von (220-AGE (Alter))

55%, 65%, 75% und 85%
Diese Programme ermöglichen es Ihnen, für einen gewissen Zeitraum bei 55% (P18), 65% (P19), 75% (P20) oder 85% (P21) Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen und halten Sie die Handflächen während des Trainings auf die Handpulssensoren. Der Computer passt den Widerstand während des Trainings automatisch an, um den eingestellten Wert zu erreichen. Ist der Wert der Herzfrequenz niedriger als der eingestellte Wert, erhöht der Computer den Widerstand automatisch. Ist der Wert der Herzfrequenz höher als der eingestellte Wert, reduziert der Computer den Widerstand automatisch.
Achtung: es ist nicht möglich, während dieses Programms eine manuelle Einstellung des Widerstands vorzunehmen.

T.H.R. (Target Heart Rate)
Dieses Programm ermöglicht es Ihnen, bei einer festgelegten maximalen Herzfrequenz trainieren. Drücken Sie die START-Taste, um das Training zu beginnen und halten Sie die Handflächen während des Trainings an die Handpulssensoren. Der Computer passt den Widerstand während des Trainings automatisch an, um den eingestellten Wert zu erreichen. Ist der Wert der Herzfrequenz niedriger als der eingestellte Wert, erhöht der Computer den Widerstand automatisch. Ist der Wert der Herzfrequenz höher als der eingestellte Wert, reduziert der Computer den Widerstand automatisch.
Achtung: es ist nicht möglich, während dieses Programms eine manuelle Einstellung des Widerstands vorzunehmen.

Benutzerdefiniertes Programm
Mit den benutzerdefiniertes Programmen P14 - P17 können Sie Ihr eigenes Programm erstellen. Die Einstellungen und Werte werden im Computer gespeichert.

Watt-Programm
Dieses Programm ermöglicht es Ihnen, bei einem bestimmten Watt-Niveau zu trainieren. Drücken Sie auf START und legen Sie Ihre Handflächen während des Trainings an die Handpulssensoren. Der Computer passt den Widerstand während des Trainings automatisch an, um den eingestellten Wert zu erreichen.
Achtung: es ist nicht möglich, während dieses Programms eine manuelle Einstellung des Widerstands vorzunehmen.

Wert einstellen
Sie sind in der Lage, die verschiedenen Werte festzusetzen, sobald ein Programm ausgewählt wurde. ENTER drücken, um einen Wert auszuwählen. Sobald Sie einen Wert ausgewählt haben, fängt es an zu blinken. Nun können Sie den Wert durch Drücken der Tasten UP und DOWN anpassen. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
Achtung: die Parameter TIME (Zeit) und DISTANCE (Abstand) können nicht gleichzeitig ausgewählt werden. Sie müssen sich für einen dieser zwei Parameter entscheiden.

Starten
Sobald Sie ein Programm ausgewählt haben und alle Werte eingestellt sind, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Sobald der voreingestellte Wert erreicht ist, ertönt ein Signal und das Programm stoppt automatisch.

Herzfrequenzmessung
Drücken Sie START, und danach die ENTER-Taste, bis die PULSE-Funktion im Display erscheint. Halten Sie Ihre Handflächen an die Handpulssensoren. Ihre Herzfrequenz wird in Schlägen / Minute gemessen.
Achtung: wird 16 Sekunden lang kein Signal an die Sensoren übertragen, erscheint die Meldung "P" im Display. Dies ist ein Energiesparmodus. Wiederholen Sie diese Schritte, um Ihre Herzfrequenz erneut zu messen.

Fitness-Test
Drücken Sie nach dem Training die Taste RECOVERY, um Ihre Fitness zu messen. Halten Sie Ihre Handflächen an die Handpulssensoren. Die Zeit wird von 0.59 bis 00.00 heruntergezählt. Das Ergebnis wird in 1.0 – 6.0 angezeigt.

Folge	Beschreibung
1.0	Ausgezeichnet
2.0	Sehr gut
3.0	Gut
4.0	Recht gut
5.0	Schlecht
6.0	Sehr schlecht

WICHTIGE HINWEISEN ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie schmerzen oder Beschmerzen merken.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL- DOWN

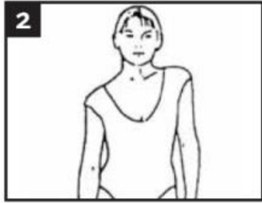
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm-/Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Achten Sie auf folgende Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauf folgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretchingübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.

Übungen für den Nacken (1)
Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Heben Sie das Kinn zur Decke, und öffnen Sie dabei den Mund. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, und senken Sie ihn schließlich bis zur Brust. Dies können Sie mehrmals wiederholen.



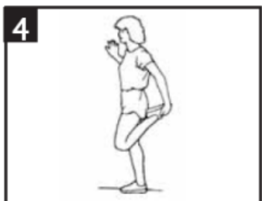
Übungen für die Schulterpartie (2)
Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



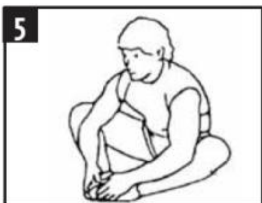
Streckübungen mit den Armen (3)
Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Übungen für die Oberschenkel (4)
Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten, und Ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal pro Bein.



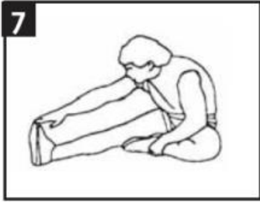
Innenseite Oberschenkel und Beine strecken (5)
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knien nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Wiederholen Sie diese Übung, wenn möglich, 15 mal.



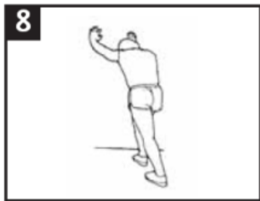
Zehen berühren (6)
Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter, und wiederholen Sie das 15 mal.



Übungen für die Kniesehnen (7)
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel an. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 15 mal.



Übungen für die Waden / Achillessehne (8)
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal für jedes Bein.



ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN

1. Wenn dieses Symbol eines durchgestrichenen Abfalleimers auf einem Produkt angebracht ist, unterliegt dieses Produkt der europäischen Richtlinie 2002/96/EC.
2. Alle Elektro- und Elektronik-Altgeräte müssen getrennt vom Hausmüll über dafür staatlich vorgesehenen Stellen entsorgt werden.
3. Mit der ordnungsgemäßen Entsorgung des alten Geräts vermeiden Sie Umweltschäden und eine Gefährdung der persönlichen Gesundheit.
4. Weitere Informationen zur Entsorgung des alten Geräts erhalten Sie bei der Stadtverwaltung, beim Entsorgungssamt oder in dem Geschäft, wo Sie das Produkt erworben haben.



Powerpeak ist ein eingetragener Markenname von:
Van den Berg Products BV
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Niederlande
www.vdbergproducts.com

GARANTIEBEWEIS

Dieser Garantieschein deckt Ihr Gerät innerhalb eines Zeitraums von 24 Monaten ab dem Datum des Ankaufs bezüglich Defekten an dem Gerät unter der Voraussetzung ab, dass Sie das Gerät in korrekter Weise benutzt haben, wie es in der Gebrauchsanweisung beschrieben steht.

Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche von Dritten auftreten, fallen nicht unter die Garantie.

Die Garantie gilt nicht für das mitgelieferte Zubehör und andere Teile des Geräts, die der Abnutzung unterliegen. Ihre diesbezügliche evtl. Nachbestellung können Sie an www.muppa.de richten.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im Haushalt bestimmt. Schäden und / oder Störungen aufgrund betriebsmäßiger Nutzung werden von der Garantie ausgeschlossen.

Sie können sich auf die Garantie berufen, wenn:

- Das Gerat entsprechend der Gebrauchsanweisung, benutzt worden ist
- Sie einen gültigen Ankaufsbeweis vorlegen können und dieser nicht auf irgendeine Weise geändert oder unlesbar gemacht wurde;
- Das Serviceformular deutlich und vollständig ausgefüllt wurde;
- Von dazu nicht autorisierten Reparaturwerkstätten oder dazu nicht befugten Personen keine Eingriffe vorgenommen worden sind;
- Der Schaden nicht aufgrund von Fremdeinwirkung auf das Gerät entstanden ist, wie u.a. durch Brandschaden, Wasserschaden, Transportschaden, atmosphärische Entladungen, ungenügende oder falsche Pflege.

Sollte trotz unserer sorgfältigen Qualitätskontrolle Ihr Gerät nicht zufrieden stellend funktionieren, können Sie sich auf unseren Service berufen. Wenn Sie unseren Service in Anspruch nehmen wollen, ersuchen wir Sie, uns ein deutlich ausgefülltes Serviceformular mit der Kaufquittung zu übersenden. Das Serviceformular finden Sie im rückwärtigen Teil dieser Gebrauchsanweisung.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, bei etwaigen Problemen erst die Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen, ehe Sie sich an uns wenden.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

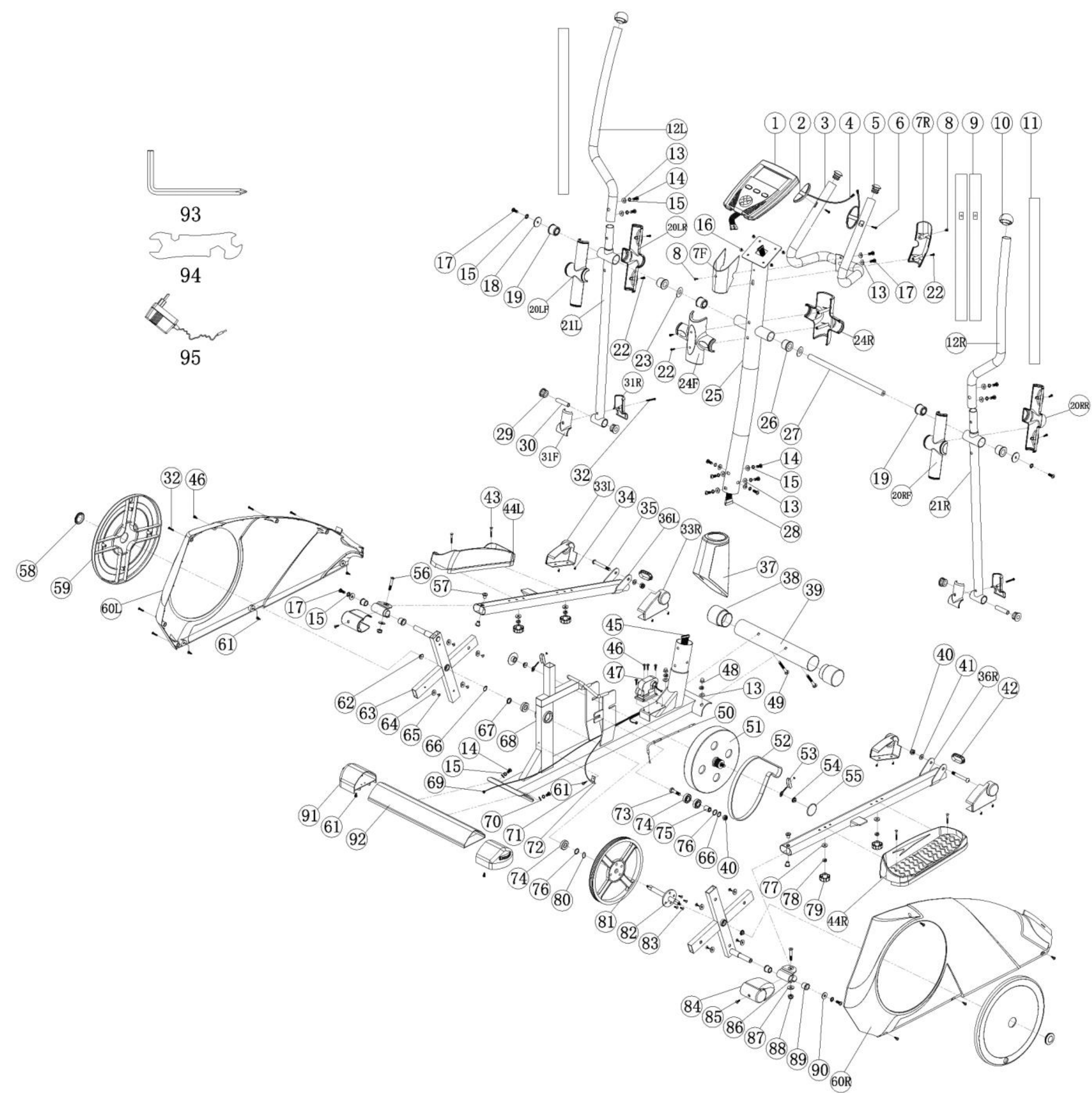
Mise en garde

Consultez votre médecin avant de démarrer votre programme d'entraînement. Un programme d'entraînement fréquent et intensif doit être approuvé au préalable par votre généraliste. Ceci est particulièrement important pour les individus âgés de 35 ans ou plus, ou ceux ayant des problèmes physiques. En aucun cas nous ne sommes ni ne pouvons être tenus responsables de blessures à la personne ou de plaintes relatives à l'état physique qui pourraient résulter de l'utilisation de cet équipement.

Général

1. Lisez attentivement ces instructions avant d'utiliser l'appareil et conservez-les comme référence ultérieure.
2. Utilisez-le seulement selon les indications contenues dans ce mode d'emploi.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
4. Tenez vos enfant sou animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'enthousiasme des enfants peut entraîner une mauvaise utilisation de l'appareil. Dans le cas où les enfants reçoivent l'autorisation d'utiliser cet appareil, ces derniers doivent être surveillés et des consignes doivent leur être données quant à l'utilisation appropriée de l'appareil. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.
5. Ne laissez pas les enfants jouer avec la feuille d'emballage en plastique. Ils peuvent s'y empêtrer en jouant et étouffer.
6. Assurez-vous que l'appareil est correctement installé avant de l'utiliser. Vérifiez si tous les vis, boulons et écrous sont bien installés et serrés. Utilisez seulement des pièces qui ont été conseillées par Van den Berg Products et fournies avec l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. Ne pas utiliser l'appareil quand celui-ci est endommagé ou défectueux.
8. Utilisez toujours l'appareil sur une surface lisse et propre. Ne jamais utiliser l'appareil dehors. Mettez un tapis en caoutchouc dessous si nécessaire afin de réduire les risques d'endommager votre sol.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans les alentours de l'appareil de remise en forme. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,5 mètres d'espace libre autour l'équipe.
10. Portez toujours des vêtements surs et confortables quand vous utilisez le matériel de remise en forme. Portez de préférence des chaussures de sport ou des souliers aérobic.
11. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez d'autres symptômes. Vous devez également vous arrêter si vous avez des douleurs articulaires ou si vous sentez une pression sur vos articulations. Les étourdissements indiquent que vous vous êtes entraîné trop intensément. En cas d'étourdissement, allongez vous par terre et ne vous levez pas avant de vous sentir mieux.
12. Maintenez l'appareil à distance du feu et des surfaces chaudes.
13. Ne descendez de l'appareil qu'une fois qu'il est à l'arrêt.
14. Ne jamais laisser l'appareil utiliser par plus d'un utilisateur.
15. Toujours stocker l'appareil à l'intérieur.
16. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique, ne PAS destiné à usage professionnel.
17. Le poids maximal autorise sur cet appareil est de 150 KG.

LE PRODUIT



93
94
95
1
2
3
4
5
6
7R
8
9
10
11
12L
13
14
15
16
17
18
19
20LR
20LF
20RR
20RF
21L
21R
12R
22
23
24F
24R
25
26
27
28
29
30
31R
31F
32
33L
33R
34
35
36L
36R
37
38
39
40
41
42
43
44L
44R
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60L
60R
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
7F

NOMENCLATURE DES PIÈCES

Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Ordinateur	1	49	Boulon	2
2	Capteur de pouls	2	50	Fil conducteur	1
3	Guidon	1	51	Volant	1
4	Câble capteur de pouls	2	52	Corde	1
5	Embout guidon	2	53	Réglage de la corde	1
6	Vis autotaraudeuse	2	54	Vis	2
7	Couvrir ordinateur	1	55	Couvrir axe	2
8	Vis	2	56	Boulon Allen	2
9	Poignée de guidon en mousse	2	57	Bague	4
10	Embout poignée	2	58	Couvrir manivelle	2
11	Poignée de guidon en mousse	2	59	Couvrir ronde	2
12	Poignée mobile (L/R)	1/1	60	Couvrir grande (L/R)	1/1
13	Rondelle courbe	14	61	Vis	8
14	Boulon Allen	10	62	Vis	2
15	Rondelle à ressort	14	63	Croix	2
16	Vis autotaraudeuse	4	64	Rondelle	8
17	Boulon Allen	6	65	Vis autotaraudeuse	8
18	Rondelle	2	66	Pince forme de C	2
19	Bague en nylon	4	67	Rondelle	2
20	Couvrir poignée mobile	4	68	Cadre principal	1
21	Poignée à tube amovible (L/R)	1/1	69	DC câble	1
22	Vis autotaraudeuse	6	70	Rondelle	2
23	Rondelle courbe	2	71	Capteur basé	1
24	Couvrir montant du guidon	2	72	Capteur	1
25	Montant du guidon	1	73	Vis autotaraudeuse	1
26	Bague en nylon	2	74	Roulement	4
27	Axe de rotation	1	75	Bague	1
28	Câble capteur de pouls supérieur	1	76	Rondelle	2
29	Bague	4	77	Rondelle pour pédale	4
30	Axe	2	78	Rondelle à ressort	4
31	Couvrir inférieure poignée mobile	2	79	Bouton	4
32	Vis autotaraudeuse	7	80	Rondelle courbe	1
33	Couvrir tige de pédale (L/R)	1/1	81	Poulie	1
34	Vis	8	82	Plaque de métal ronde	1
35	Boulon Allen	2	83	Boulon Allen	4
36	Tige de pédale (L/R)	1/1	84	Couvrir en plastique	2
37	Couvrir en plastique	1	85	Vis	2
38	Couvrir stabilisateur avant	2	86	Pièce en forme de M	2
39	Stabilisateur avant	1	87	Rondelle	2
40	Écrou en nylon	3	88	Écrou en nylon	2
41	Rondelle	2	89	Bague en nylon	4
42	Embout tige de pédale	2	90	Rondelle	2

43	Boulon	4	91	Couvrir stabilisateur arrière	2
44	Pédale (L/R)	1/1	92	Stabilisateur arrière	1
45	Câble capteur de pouls inférieur	1	93	Clé Allen	2
46	Vis	6	94	Clé	1
47	Moteur	1	95	Adaptateur	1
48	Écrou à chapeau	2			

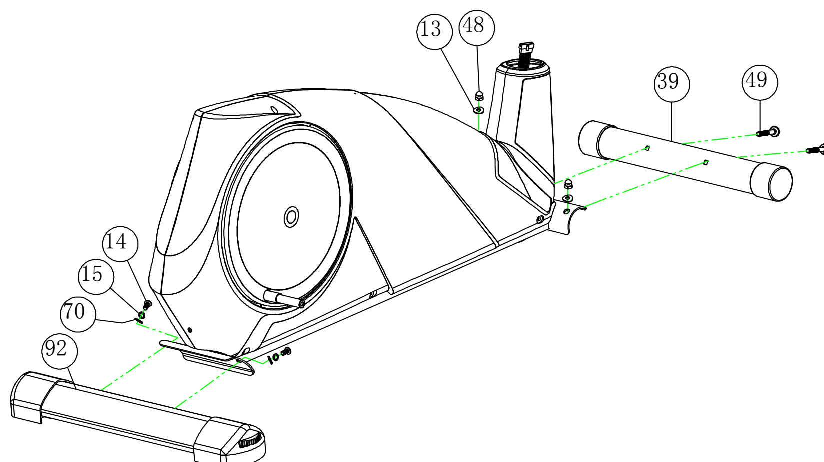
Note
Certains des accessoires ci-dessus sont pré-ajustés à la pièce maîtresse. Ils ne sont pas fournis séparément.

ASSEMBLAGE

Afin de vous familiariser avec les différentes pièces de l'appareil, nous vous conseillons d'examiner avec soin la photo d'ensemble et la liste des pièces avant de commencer l'assemblage. Placez toutes les pièces sur le sol et retirez tous les emballages.

Étape 1: assemblage de l'avant et l'arrière du stabilisateur
Fixez le stabilisateur avant (39) au cadre principal (68) avec deux rondelles courbes (13) et deux écrous en chapeau (48).

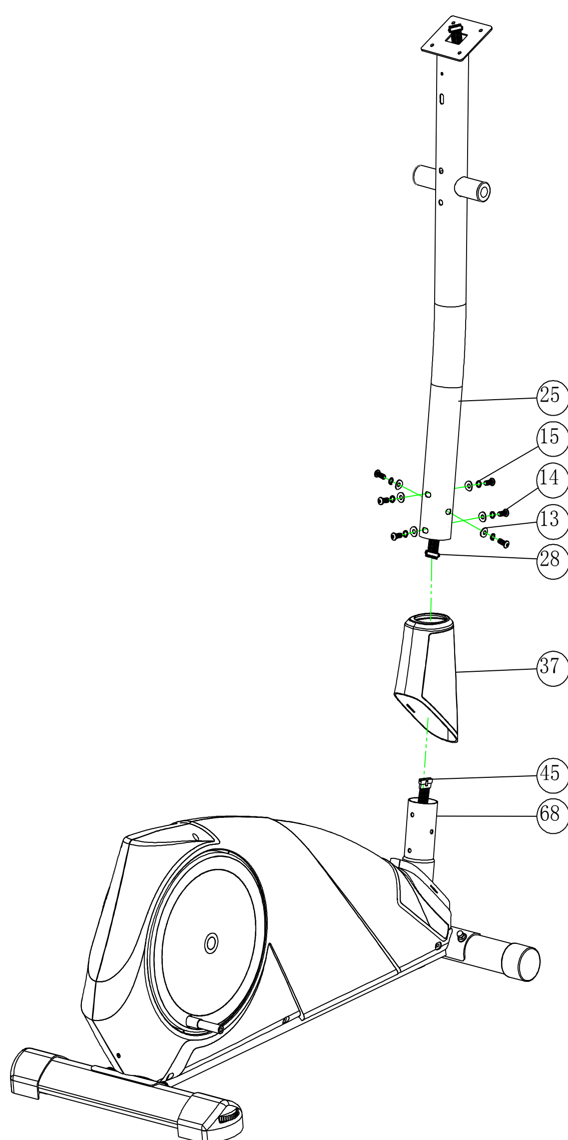
Retirez les deux boulons Allen (14), rondelles à ressort (15) et rondelles (70) du stabilisateur arrière (92). Fixez le stabilisateur arrière (92) au cadre principal (68) avec deux boulons (49), deux rondelles (70), deux rondelles à ressort (15) et deux boulons Allen (14).



Étape 2: assemblage du montant du guidon et la connexion du câble capteur de pouls
Placez le montant du guidon (25) en position verticale. Placez le couvercle en plastique (37) dans le bas du montant du guidon (25). Maintenez le câble capteur de pouls supérieur (28) suspendu à partir du montant du guidon jusqu'à ce qu'il soit raccordé.

Branchez le câble capteur de pouls supérieur (28) sur le câble capteur de pouls inférieur (45).

Placez le montant du guidon (25) dans le cadre principal (68) et vissez le montant du guidon (25) avec six boulons Allen (14), six rondelles à ressort (15) et six rondelles courbes (13).



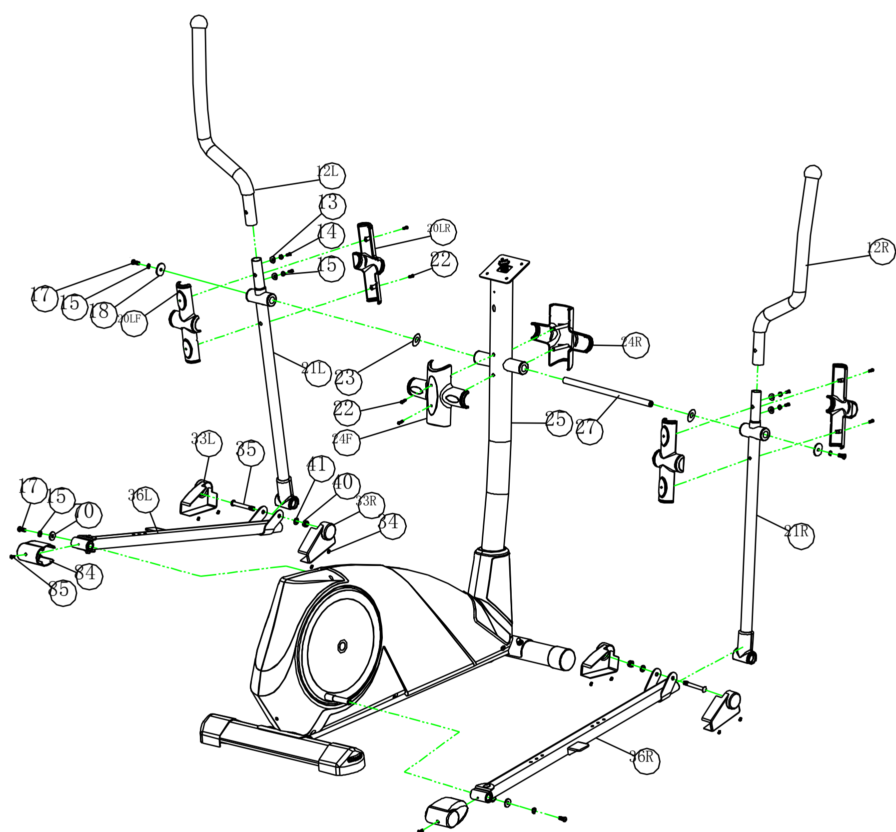
Étape 3: assemblage des tiges des poignées mobiles, des poignées mobiles et des tiges de la pédale
Faites glisser l'axe de rotation (27) dans le montant du guidon. Faites ensuite glisser la tige de la poignée mobile gauche (21L) autour de l'axe de rotation (27) et fixez la avec deux boulons Allen (17), deux rondelles à ressort (15) et deux rondelles (18).
Attachez le tige de la poignée mobile droite (21R) de la même manière.

Fixez la poignée mobile gauche et droite (12L/R) sur la barre gauche et droite (21L/R) avec quatre rondelles courbes (13), quatre boulons Allen (14) et quatre rondelles à ressort (15).

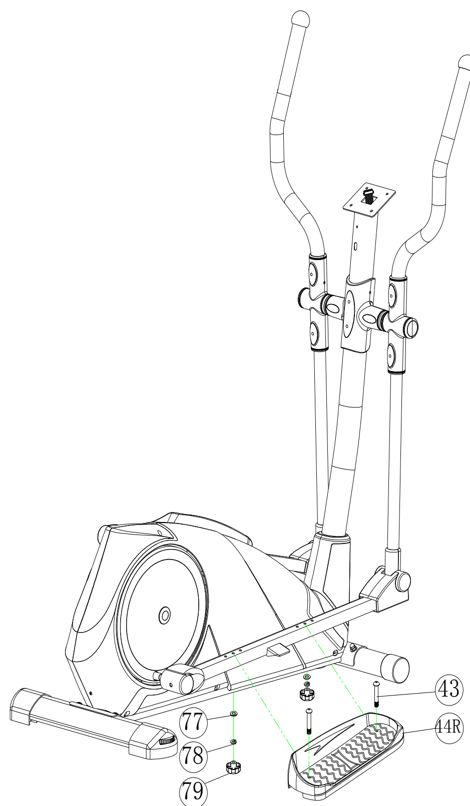
Attachez les couvercles (20L/R) sur les tiges (21L/R) avec vis autotaraudeuse (22).
Attachez les couvercles (24) au montant du guidon (25) avec vis autotaraudeuse (22).

Attachez les tiges de pédales (36L/R) à les manivelles avec boulons Allen (17), rondelles à ressort (15) et rondelles (70). Attachez les couvercles (33L/R) à l'arrière des tiges de pédales (36L/R) avec vis (34).

Attachez les tiges de pédales (36L/R) sur les tiges (21L/R) avec boulons Allen (35), rondelles (41) et écrous en nylon (40). Attachez les couvercles (33L/R) à l'avant des tiges de pédales (36L/R) avec vis (34).

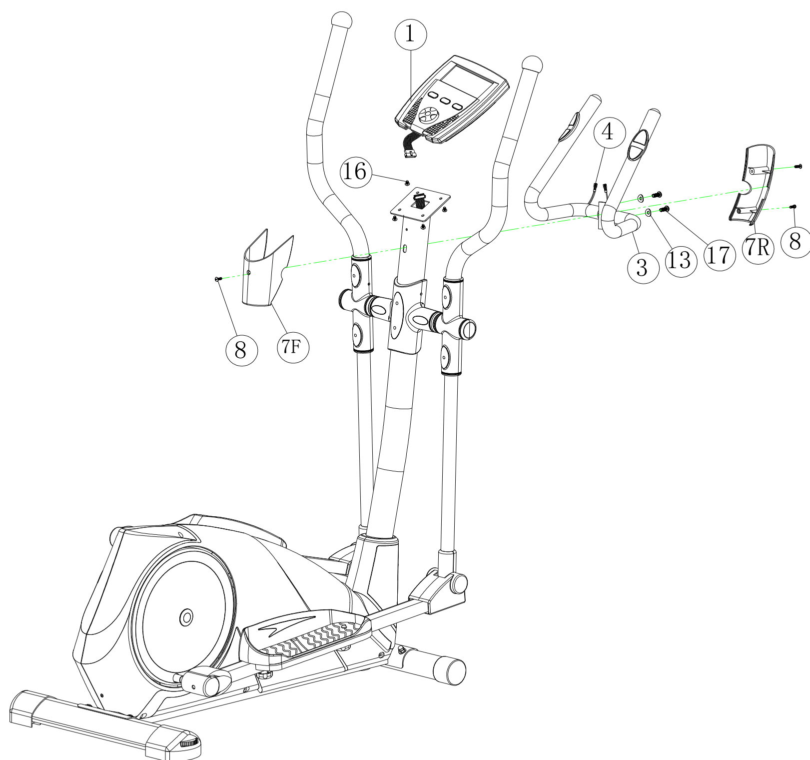


Étape 4: assemblage des pédales
Fixez la pédale de gauche (44L) sur la tige de la pédale gauche (36L) avec deux boulons (43), rondelles (77), rondelles à ressort (78) et boutons (79).
Fixez la pédale de droite (44R) sur la tige de la pédale droite (36R) avec deux boulons (43), rondelles (77), rondelles à ressort (78) et boutons (79).



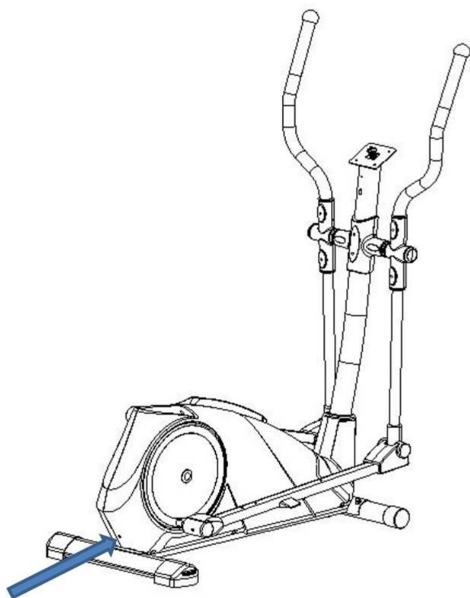
Étape 5: assemblage du guidon et de l'ordinateur
Fixez le guidon (3) avec deux boulons Allen (17) et deux rondelles courbes (13).

Retirez les quatre vis (16) à l'arrière de l'ordinateur (1).
Branchez le câble capteur de pouls (4) avec l'ordinateur (1).
Attachez l'ordinateur (1) à la montant du guidon avec quatre vis (16).
Attachez le couvercle (7) avec vis (8).



Étape 6:
Vérifiez si l'appareil a été assemblé correctement et serrer tous les boulons et les écrous fermement.

Étape 7: assembler l'adaptateur
L'adaptateur doit être connecté sur le derrière de l'appareil.



ENTRETIEN ET UTILISATION

- L'appareil doit être contrôlé régulièrement afin de prévenir des blessures corporelles. Cela signifie également qu'une vérification régulière doit avoir lieu afin de s'assurer que les boulons et les écrous sont bien vissés et de pouvoir constater des débuts d'usure, des bords coupants et d'autres choses de ce genre susceptibles pouvant entraîner des blessures corporelles.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées sur-le champ. Si cela n'est pas possible, l'appareil doit alors être mis hors service jusqu'à ce que la réparation ait eu lieu.
- Nettoyez avec un chiffon humide uniquement, ne pas utiliser de solvants.
- Ce produit est fait pour être utilisé dans un environnement propre et sec. Vous devez éviter de le ranger dans des endroits très froids ou humides car il pourrait rouiller et avoir d'autres problèmes qui sont hors de notre contrôle.

COMMANDES D'ORDINATEUR



Démarrez l'ordinateur
Une fois l'adaptateur de 9 volts connecté, l'ordinateur s'allumera et vous entendrez un signal sonore.
Attention: si l'ordinateur ne reçoit pas un signal pendant une période de plus de 4 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en mode veille. Appuyez sur une touche ou déplacez les pédales pour démarrer l'ordinateur.

Touches

PULSE RECOVERY:	Mesure de votre condition.
ENTER:	1. Confirme le programme sélectionné. 2. Confirme la valeur de consigne.
MODE:	Montre les diverses fonctions successivement.
UP/DOWN:	1. Choisit un programme. 2. Fixe une valeur. 3. Augmente ou réduit la résistance pendant l'entraînement.
START/STOP:	1. Démarre ou interrompt l'entraînement.

2. Les valeurs fixées sont remises à '0' en appuyant sur cette touche pendant 2 secondes.

Sélectionnez un programme
Appuyez sur ENTER. Avec les touches UP et DOWN vous pouvez choisir les programmes de 1 à 24.

Programme	Description	Pour fixer des valeurs
P1 - MANUAL	Programme de réglage manuel	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P2 - STEPS	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P3 - HILL	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P4 - ROLLING	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P5 - VALLEY	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P6 - FAT BURN	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P7 - RAMP	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P8 - MOUNTAIN	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P9 - INTERVALS	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P10 - RANDOM	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P11 - PLATEAU	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P12 - FARTLEK	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P13 - PRECIPICE	Programme préenregistré	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P14 - USER 1	Programme utilisateur	TIME (temps)/DISTANCE (distance), AGE (âge), 10 niveaux de résistance
P15 - USER 2	Programme utilisateur	TIME (temps)/DISTANCE (distance), AGE (âge), 10 niveaux de résistance
P16 - USER 3	Programme utilisateur	TIME (temps)/DISTANCE (distance), AGE (âge), 10 niveaux de résistance
P17 - USER 4	Programme utilisateur	TIME (temps)/DISTANCE (distance), AGE (âge), 10 niveaux de résistance
P18 – 55% HRC	55% Heart Rate Control	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P19 - 65% HRC	65% Heart Rate Control	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P20 - 75% HRC	75% Heart Rate Control	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), AGE (âge)
P21 - 85% HRC	85% Heart Rate Control	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES

		(calories), AGE (âge)
P22 - T.H.R.	Target Heart Rate	TIME (temps)/DISTANCE (distance), CALORIES (calories), T.H.R.
P23 - WATT	Programme Watt	TIME (temps)/DISTANCE (distance), AGE (âge), WATT
P24 - BODY FAT	Programme pour mesurer la graisse corporelle	GENDER (sexe), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids), AGE (âge)

Programme BODY FAT (masse graisseuse)
Avec ce programme vous pouvez mesurer votre graisse corporelle. Appuyez sur START et placez vos paumes sur les capteurs tactiles de pouls manuels pour déterminer votre taux de graisse corporelle, IMC (Indice de Masse Corporelle), MB (Métabolisme de Base) et votre morphologie. Les valeurs mesurées apparaîtront sur l'écran.
Attention: si aucun signal n'est transmis aux capteurs, un message d'erreur E3 apparaîtra sur l'écran. Appuyez sur START pour refaire les mesures.

Taux de graisse	**Morphologie**
1	5% - 9%
2	10% - 14%
3	15% - 19%
4	20% - 24%
5	25% - 29%
6	30% - 34%
7	35% - 39%
8	40% - 44%
9	45% - 50%

H.R.C. (Heart Rate Control)
Vous avez la possibilité de choisir cinq options d'exercice: THR (Target Heart Rate), 55%, 65%, 75% et 85%.

55% : Target Heart Rate (rythme cardiaque cible) = 55% de (220 - AGE (âge))
65% : Target Heart Rate (rythme cardiaque cible) = 65% de (220 - AGE (âge))
75%: Target Heart Rate (rythme cardiaque cible) = 75% de (220 - AGE (âge))
85%: Target Heart Rate (rythme cardiaque cible) = 85% de (220 - AGE (âge))

55%, 65%, 75% et 85%
Ces programmes vous permettent de vous entraîner à 55% (P18), 65% (P19), 75% (P20) ou 85% (P21) de votre rythme cardiaque maximum sur une période donnée. Appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement et gardez les paumes de vos mains sur les capteurs de pouls manuels pendant l'entraînement. L'ordinateur adaptera la résistance automatiquement pendant l'entraînement pour atteindre la valeur fixée. Si la valeur de votre rythme cardiaque est en-dessous de la valeur fixée, l'ordinateur augmentera la résistance automatiquement. Si la valeur de votre rythme cardiaque est plus élevée que la valeur fixée, l'ordinateur réduira la résistance automatiquement.
Attention: il n'est pas possible de régler la résistance manuellement pendant ce programme.

T.H.R. (Target Heart Rate)
Ce programme vous permet de vous entraîner à un rythme cardiaque maximum fixé. Appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement et gardez les paumes de vos mains sur les capteurs de pouls manuels pendant l'entraînement. L'ordinateur adaptera la résistance automatiquement pendant l'entraînement pour atteindre la valeur fixée. Si la valeur de votre rythme cardiaque est en-dessous de la valeur fixée, l'ordinateur augmentera la résistance automatiquement. Si la valeur de votre rythme cardiaque est plus élevée que la valeur fixée, l'ordinateur réduira la résistance automatiquement.
Attention: il n'est pas possible de régler la résistance manuellement pendant ce programme.

Programme utilisateur
Avec le programme utilisateur P14 - P17 vous pouvez créer votre propre programme. Les paramètres et valeurs seront enregistrés sur la mémoire de l'ordinateur.

Programme Watt
Ce programme vous permet de vous entraîner à un certain niveau Watt. Appuyez sur la touche START et placez les paumes de vos mains sur le capteurs de pouls manuels pendant l'entraînement. L'ordinateur ajustera la résistance automatiquement pendant l'entraînement pour atteindre la valeur fixée.
Attention: il n'est pas possible d'ajuster la résistance manuellement pendant ce programme.

Programmer les valeurs
Vous pouvez définir les différentes valeurs, une fois qu'un programme a été sélectionné. Appuyez sur ENTER pour sélectionner une valeur. Une fois que vous avez sélectionné une valeur, il se met à clignoter. Vous pouvez maintenant ajuster la valeur en appuyant sur les touches UP et DOWN. Validez en appuyant sur la touche ENTER.
Attention: les valeurs TIME et DISTANCE ne peuvent pas être réglé à la fois. Vous devez choisir une de ces deux valeurs.

Commencer
Une fois que vous avez choisi un programme et que toutes les valeurs soient déterminées, appuyer sur START pour débuter l'entraînement. Une fois que la valeur prédéterminée est atteinte, une tonalité sonne et le programme s'arrête automatiquement.

La mesure du rythme cardiaque
Appuyez sur START et appuyez ensuite sur ENTER jusqu'à ce la fonction PULSE s'affiche sur l'écran. Gardez vos paumes sur les capteurs cardiaques tactiles. Votre rythme cardiaque est mesuré en battements/minute.
Attention: si aucun signal n'est transmis aux capteurs dans les 16 secondes, le message "P" apparaît à l'écran. Il s'agit d'un mode économie d'énergie. Répétez les étapes ci-dessus pour mesurer à nouveau votre rythme cardiaque.

Test d'aptitude physique
Appuyez sur la touche RECOVERY après l'entraînement pour mesurer vos niveaux d'aptitude physique. Laissez vos paumes sur les capteurs cardiaques tactiles. Le temps sera décompté à rebours de 0h59 à 00h00. Le résultat est affiché en 1.0 – 6.0.

Résultat	Description
1.0	Excellent
2.0	Très bien
3.0	Bien
4.0	Assez bien
5.0	Faible
6.0	Très faible

CONSEILS D'ENTRAINEMENT IMPORTANT

- Avant d'entamer votre entraînement, demandez à un médecin dans quelle mesure un entraînement avec ce produit est bon pour vous. Un entraînement incorrect ou trop intense peut entraîner des dommages de santé.
- Evitez le surentraînement. Ne pratiquez pas d'entraînement lorsque vous étés fatigué ou épuisé. Si vous n'êtes pas habitue à une activité régulière, commencez lentement.
- En cas de douleur, de difficultés de respiration, de malaise ou de tout autre trouble de santé, interrompez immédiatement l'exercice.
- Veillez à conserver toujours une respiration calme et régulière pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter les blessures, commencez l'exercice par un échauffement extensif et terminez avec une phase de refroidissement. Utilisez les exercices décrits dans ce manuel.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement. N'oubliez pas que la quantité recommandée de 2 litres environ par jour doit être augmentée en cas d'efforts physiques.
- Portez des vêtements appropries et confortables ainsi que des chaussures de sport lorsque vous utilisez ce produit. Evitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles du produit.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ETIREMENT

Un bon entraînement commence toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des exercices calmants. Ces exercices ont pour mission de préparer votre corps aux contraintes qui vont suivre. La phase d'apaisement à l'issue de l'entraînement permet d'éviter l'apparition de douleurs musculaires. Veuillez prêter attention aux points suivants:

- Échauffez soigneusement chaque groupe de muscles que vous utiliserez lors de votre session d'exercice, pendant environ 5 à 10 minutes. Si vous ressentez une tension confortable dans le muscle correspondant, cela signifie que les exercices d'étirement ont été effectués correctement.
- La vitesse ne joue aucun rôle dans les exercices d'étirement. Les mouvements rapides ou heurtés sont à éviter.

Exercices pour la tête (1)
Tournez la tête vers la droite jusqu'à percevoir la tension dans votre nuque. Levez alors le menton vers le haut et ouvrez la bouche. Tournez la tête vers la droite et abaissez-la ensuite jusqu'à la poitrine. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de suite.



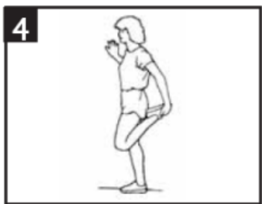
Exercices pour les épaules (2)
Relevez alternativement l'épaule droite et l'épaule gauche.



Exercices d'étirement pour les bras (3)
Etirez alternativement le bras gauche et le bras droit en direction vers le haut. Sentez la tension qui s'installe du cote gauche et du côté droit. Répétez plusieurs fois cet exercice.



Exercices pour les cuisses (4)
Appuyez-vous de la main gauche contre un mur, pliez la jambe droite vers l'arrière et tirez le pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied vers le haut avec la main droite. Essayez de rapprocher votre pied le plus près possible de vos fesses. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Extension de l'intérieur de la cuisse et de la jambe (5)
Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de telle sorte que vos genoux regardent vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre entrejambe. Pressez prudemment vos genoux vers le bas. Répétez plusieurs fois cet exercice, 15 fois si possible.



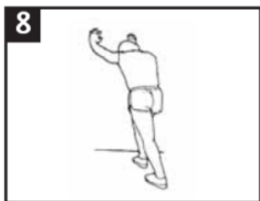
Toucher ses orteils (6)
Pilez le torse lentement vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez de descendre le plus bas possible vers vos orteils et répétez cet exercice 15 fois.



Exercices pour les tendons des genoux (7)
Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite, Pilez votre jambe gauche et déposez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez alors d'atteindre votre pied droit avec votre main droite. Répétez cet exercice 15 fois de suite. Puis changez de jambe.



Exercices pour les mollets/tendons d'Achille (8)
Appuyez-vous au mur, bras tendus en faisant porter tout le poids de votre corps sur vos deux mains. Tendez alternativement la jambe gauche et la jambe droite vers l'arrière. Ceci permet d'étirer les muscles et les tendons de la jambe tendue. Répétez cet exercice 15 fois pour chaque jambe.



ÉLIMINATION DE VOTRE ANCIEN APPAREIL

1. Ce symbole, représentant une poubelle sur roulettes barrée d'une croix, signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2002/96/EC.
2. Les éléments électriques et électroniques doivent être jetés séparément, dans les vide-ordures prévus à cet effet par votre municipalité.
3. Une élimination conforme aux instructions aidera à réduire les conséquences négatives et risques éventuels pour l'environnement et la santé humaine.
4. Pour plus d'information concernant l'élimination de votre ancien appareil, veuillez contacter votre mairie, le service des ordures ménagères ou encore la magasin ou vous avez acheté ce produit.



Powerpeak est une marque déposée de:
Van den Berg Products BV
Thermiekstraat 1a
6361 HB Nuth
Pays-Bas
www.vdbergproducts.com

CERTIFICAT DE GARANTIE

Le présent certificat de garantie couvre les frais de service de votre appareil pour une période de 24 mois à compter de la date d'achat, à condition que vous ayez utilisé l'appareil correctement, conformément aux instructions du mode d'emploi.

Les défauts survenus par suite d'une utilisation incompétente, d'endommagements ou de tentatives de réparations de tiers ne sont pas couverts par la garantie.

Les accessoires livrés avec l'appareil et autres pièces du produit qui s'usent normalement ne tombent pas sous la garantie. Si vous désirez les renouveler, veuillez les commander sur le site internet www.muppa.nl.

Cet appareil est uniquement destiné à l'usage domestique. Tout dommage et / ou toute panne causés par un usage professionnel sont exclus de la garantie.

Vous pouvez faire jouer la garantie dans les cas suivants:

- Si l'appareil est utilisé conformément au mode d'emploi;
- Si vous êtes en possession d'un bon d'achat valable ou que celui-ci a n'été pas modifié ou rendu illisible d'une manière ou d'une autre;
- Si le formulaire de service est clair et a été entièrement rempli;
- Si des réparations ont n'été pas effectuées par des ateliers de réparation non autorisés ou des personnes non habilitées à cet effet;
- Si le dommage n'est pas dû à une cause étrangère à l'appareil, comme par exemple un incendie, une inondation, un accident de transport, des décharges atmosphériques, un entretien insuffisant ou incorrect.

Au cas où, malgré notre contrôle de qualité soigneux, l'appareil ne fonctionnerait pas bien, vous pouvez faire appel à notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez remplir clairement le formulaire de service prévu à cet effet et nous l'envoyer accompagné du ticket de caisse. Ce formulaire se trouve au bas du présent mode d'emploi.

Dans le but de vous éviter tout désagrément, nous vous conseillons de lire soigneusement le mode d'emploi avant de faire appel à nous.